喜马拉雅首届知识狂欢节全站销量第二，销售额第五

上线首月荣登畅销榜榜首，播放量达 1600 万+

好听

如何练就好声音

徐洁_著

余建军
喜马拉雅 FM 联合创始人兼联席 CEO

赵 普
著名主持人

丁龙江
中国传媒大学播音学院口语传播系主任

程 璧
词曲创作者、独立音乐人

共同推荐

中信出版集团

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

喜马拉雅首届知识狂欢节全站销量第二，销售额第五

上线首月荣登畅销榜榜首，播放量达 1600 万+

好听

如何练就好声音

徐洁_著

余建军
喜马拉雅FM联合创始人兼联席CEO

赵普
著名主持人

丁龙江
中国传媒大学播音学院口语传播系主任

程璧
词曲创作者、独立音乐人

共同推荐

中信出版集团

版权信息

书名:好听：如何练就好声音

作者:徐洁

ISBN:9787508699127

中信出版集团制作发行

版权所有•侵权必究

自序 改变声音，改变一个人——“声音女神”的进阶之路

在初中经历变声期后，我的声音仿佛一瞬间变得沙哑暗沉，曾经的高音上不去了，合唱团的领唱也因此换了人。这对从小喜欢当主持人和唱歌的我来说是一场巨大的“灾难”，到现在我还清楚地记得在众目睽睽之下持续破音的那天，我关起门在房间里痛哭的情景。

我开始因为自己的声音而感到自卑，这种状态持续了近四年。

幸运的是，我在高中时邂逅了一位老师，那时候我已经失去了一副好嗓音，因此老师开始教给我一些练声方法。在他的带领下我渐渐发现，通过持续的练气练声，我的声音开始发生变化，虽然还不稳定、不娴熟，但足以让我欣喜若狂。那时我就在想，或许声音是可以改变的。

除了坚持常规的发声练习，我还开始琢磨一些更有趣、更高效的练习方式。大半年后我通过艺考考取了播音主持专业，开始了四年的专业学习。

毕业前中国南方航空来到学校招聘空乘，对空姐这份职业充满好奇的我，在朋友的鼓动下忍不住也报名参加了面试。当时，我1米63的身高刚刚踩线，在一群身高1米68以上、样貌姣好、身材苗条的女生中间我显得非常平庸，但在自我介绍和广播词测试环节中，声音让我大放异彩。声音成了我初入职场的一块敲门砖，因此我成为了中国南方航空的一名空姐。

万万没想到，刚刚上岗，我就受到了刁难。刚上飞机的我有点儿发“怵”，我用甜美的声音对一位旅客说道：“先生您好，您这个包不能放在紧急出口的位置，需要我帮您放上去吗？”然而对方的态度极其强硬，拒绝移动包的位置。我再三解释机舱规定，最终那名男士几乎是用“砸”的方式将包扔给了我。

在那次事情后，我陷入了反省和思考。我觉得只有声音甜美是不够的，这个声音有时确实很出彩，但有时却在帮倒忙。通过职场的“实战”，我深刻意识到，声音不单要传递信息，而且要传递好我们的情感与态度。在客舱中向旅客讲解安全指令，其实也是一种关乎客舱礼仪的状态。虽然那时大家普遍觉得我咬字清晰、声音亲切甜美，常常被拿来当作范本，但在那个场合下这样的声音并不合适。

于是我开始对声音进行更多的尝试与探索。

如何用声音更好地表达情绪和态度？

如何让声音听起来更加成熟稳重？

什么时候该听起来温柔，什么时候该听起来果敢？如何做？

如何更好地调动积极情绪或安抚负面情绪？

……

这些问题在我长期的实践和探索中一一得到了答案。

工作不久后，我不仅成了一名优秀的空姐，也成了一名客舱广播教员，在公司新乘务员上岗前，我要教会她们读好机上广播，用良好的声音形象展现空中乘务员的职业风采。

很多旅客在我服务的过程当中因为觉得我说话亲切、声音好听一定要给我写表扬信。我也代表自己的部门、公司参加各类演讲比赛，获得了许多奖项。在这个平凡的岗位上，我更加深刻地意识到，声音对每个人而言到底意味着什么。好听的声音不应该只是主持人和歌手的专利，而应该是所有人对变成更好的自己的一种向往和追求。

工作两年后，我辞掉工作开始创业，专注于非专业普通人群的声音训练，并把自己定义为声音教练。

我收集各类人群的各类声音问题，如：从事教师、销售等职业的人群如何科学用嗓；对自己音色不满意的人，比如娃娃音、“公鸭嗓”如何通过训练得以改善；声音缺乏存在感和表现力的人，怎样在对的场合用对的声音吸引听众；等等。我也在一直潜心研发更适合普通人群的声音课程。

通过数年线下教学，我帮助将近3000名学员华丽变“声”。2016年10月，我在喜马拉雅上线了爆款音频课程——《如何练就好声音》，不到一年的时间快速吸引了超过20万名线上付费学员和我一起踏上声音训练之旅，而且学习人数仍在持续攀升。2017年下半年，创办公众号“练就好声音”。研发上线声音训练中各类细分科目的打卡课程，让数万用户像健身打卡一样每天坚持练声打卡。在这个过程中，我还培养出了许多优秀的声音教练，他们不仅通过练习提升了自己的声音魅力，而且学会了如何去“诊断”人们的声音并提供有效的解决方案，和我一起倡导“全民‘健声’”的理念。

我将一路走来的所有关于声音的心得感悟和方法技巧整理成完整的体系，带着满满的诚意化作这本书呈现给大家。书中除了教学部分示范音频外还有问答环节，这些都是授课中大多数学员在学习相应内容时反馈给我的真

实提问，极有代表性。书中还附有练习清单，让你清楚地知道自己该练什么、怎么练。

或许你和我一样，没有好的先天条件，曾因对自己的声音不满意而感到苦恼；或许你对自己的声音充满了好奇与期待，想要与我一同挖掘出声音的最大潜能；或许你充分相信声音的力量，想用它去温暖和鼓舞更多的人……

这些你都将在本书中找到答案。

前言 拥有好声音，一开口就赢了

我们都能深刻地感受到，这不再是一个少说话、多做事的年代了。越来越多的人懂得，拥有一个能在各种场合下表现出众的好声音不是“锦上添花”，而是在这个高速发展、竞争激烈的社会中必须掌握的一项技能。这是一个看脸的时代，同时也是一个听声音的时代。作为沟通的第一媒介，“音值”往往比“颜值”更重要。

2017年湖南卫视上演了一档综艺节目——《声临其境》，全网几乎无差评，不靠流量不靠明星脸，单凭声音让众多观众全情投入、泪洒现场。许多已经渐渐淡出人们视野的演员居然凭借着“好声音”重新圈粉。这里的好声音不单指音色，更多的是指用声音调动情感、俘获人心的能力。这不禁让人感叹，拥有好声音的人是多么有魅力。

如今，人们不再狭隘地认为好声音只是专业人士的专利，好声音可以让我们在职场中表现得更加自信、更有底气，更容易获得信赖和机会。在社交场合中，拥有好声音更容易获得他人青睐，拥有好人缘；在亲密关系中，拥有好声音让人如沐春风，更容易加深彼此的情感。

声音好听的人，一开口就赢了。

19世纪美国作家、哲学家梭罗曾说：“听觉健全者听起声音比吃口香糖还要甘甜。”在这个世界上，好听的声音从来不会被忽略，听觉对一个人所产生的影响非比寻常，对许多天生对听觉敏感、属于听觉记性型的人来说，听觉往往会超越其他的感官。这就解释了为什么有那么多“声控”，为什么有些人听到了美好的声音容易动情，而听到了刺耳的声音就会固执地全盘否定。

相比之下那些不好听的声音，会导致什么呢？人们会觉得你说的话不重要，你的存在感会显得很低；人们可能会错判你的性格，误会你的意图；人们甚至可能会低估你的能力，否定你的价值。修炼声音变成了一件至关重要的事情，谁意识到了这一点并且付诸行动，谁就会让整个人的形象、能力都有很大提升，从而在人群中显得出类拔萃。

如此一来，练就好听的声音或许将成为每个人人生中的必修课。

第一部分
重新认识我们的声音

第一章 小心这些对声音的误解

第一节 声音是天生的吗？

成为声音教练初期，我被问最多的问题就是："声音不是天生的吗？声音还可以改变吗？"答案是肯定的。声带的确是天生的，但声音是可以通过后天的优化大幅度改善的。

一个学员与我分享，她之所以来学习声音是因为她发现大学同学几年不见后，声音完全判若两人。

"我们是一起长大的，都在家乡上的大学。毕业后她去了外地工作，我们就渐渐疏远了，再次联系上是在大学的同学群里。"她忽然瞪大眼睛惊讶地对我说，"老师你知道吗，我的同学发了一段语音到群里，我们都觉得那不可能是她，开玩笑地问她是不是被盗号了，因为她以前的声音很难听。直到后来与她视频私聊时才真正相信是她。其实如果我细细地听也还是能听出她的那些特点，但是许久未联系，变化如此之大还是让我惊讶。她整个人说话的声音都变了，变得非常好听，气质也发生了变化。"

其实这并不难理解。声音中当然有一小部分的先天因素，但它绝不是声音不好听的借口，先天条件应该成为一个人的特点而非阻碍，如果运用得当，每个人都可以在原有的基础上发挥自己的最大潜能。换言之，每个人都可以拥有属于自己的好声音，因为后天的习惯养成与努力更为重要。

一个人换了生活环境，从事了不同的职业，甚至心境、心态发生了改变，都会对声音产生影响。只是在这种无意识的状态下去形成变化或许会耗费太长的时间，而且结果难以把控。因此，我们需要用正确科学的方式有意识地去指导自己刻意练习，在这个过程中建立新的平衡，形成新的习惯，声音自然会朝着好的方向变化。

我们可以通过三个方面来改变我们的声音，分别是发声方式、语音语调和声音情感。

发声方式指的是使用发声硬件的不同习惯，比如有的人说话气很浅，声音虚弱；有的人气息急促，声音夯实；有的人声音位置靠前显得明亮；有的人声音位置靠后显得稍暗；有的人嘴张得很大，说话很积极；有的人嘴巴基本不打开，唇舌也很慵懒……这些都会改变你的音质。因此有些人在身体不适时，气息虚弱就改变了声音，有些人戴了牙套后不好意思张嘴，口腔打不开也改变了声音。即使没有刻意地去改变声音，但不经意间这些行

为改变了发声方式。

语音语调最容易理解，我们说普通话和说方言，或学台湾腔，声音区别一定很大。语调的起伏、高低发生变化，也会带来声音的差别。一个人到外地生活几年，如果他被周围的口音影响了，不多说几句你都未必能听出来是他。对一些音质不错、声音也有情感张力的人而言，改善自己几个严重的语音问题，整个声音的魅力值就提高了。

声音情感包含了声音当下所展现的情绪——说话的节奏、语气、重音的表达等，因为这些都是说话者情感的体现。有的人可以用声音很好地展现或者隐藏自己的情绪，让声音的情感充分表达，展现自己的意愿；有的人声音要么麻木冰冷、毫无变化，导致听众瞌睡连连，要么则完全掌控不了声音的情绪，反倒不自知地被不恰当的声音情感牵着鼻子走，无法做到言为心声。

这些都将使声音产生变化，而且它们的作用都比先天的声带条件重要得多。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，好羡慕声优可以自如变换自己的声音，怎么做到的？

A.提到声音的变化，我们最能想到的就是声优、配音演员这些职业。你会特别好奇，为什么一个人可以变换出那么多种不同的声音。动漫里的那些萝莉音、御姐音、正太音、女王音是怎么来的，还有那些影视剧的配音大神，为什么他们的声音可以这么贴合主演，是怎么做到的？正是因为他们，才让很多人相信声音是可以伪装的、变化的。

大学期间我就喜欢上了模仿声音。我发现有了一定的发声能力后，抓住不同声音的风格特点和气质，可以把很多人的声音模仿得惟妙惟肖，比如志玲姐姐、蜡笔小新甚至是容嬷嬷。



扫码听声

上面的声音模仿，运用的正是我前文所说的这三个方面：发声方式、语音语调和声音情感。比如林志玲的气息很浅，说话气声和虚声较多，声音位置靠前，鼻音很重，喜欢在句尾拖音，还有很重的台湾腔调，声音情感上她很亲切、很热情，甚至有点嗲。蜡笔小新说话的时候习惯嘟起嘴巴，声音位置靠后，音调很低，而且模仿他讲话很费气，他讲话的气息有一叹到底的感觉，也是台湾腔调。他的语气坏坏的，既有小孩子的懵懂，又有早熟的叛逆，这一段模仿他的情感就是开心、兴奋。而模仿容嬷嬷说话，需要大大借助喉咙的力量，时而重重地往下压，时而高高地提起，嘴巴很积极，说话感觉恶狠狠的，音调起伏强烈，有浓重的京腔……

举这些例子不是让大家抛掉自己的声音特色去模仿这些听起来有些“极端”的声音，不是教大家成为一名声优或者配音演员，而是让大家懂得，只要学会对自己的发声部位以及情绪、语气等进行一些调整，我们的声音就能够发生变化。确定了这一点后，我们需要做的就是按照正确的方式去调试自己的声音，找到自己的最优状态，通过练习巩固下来。

第二节 好声音不等于大嗓门

一位妈妈带着16岁的女儿来找我，这位妈妈告诉我，女儿经常需要参加演讲比赛，但她从麦克风里发出来的声音不太好听，想通过练声来改善。女儿说：“我不需要练声，我从小就是嗓门！”

好声音等于大嗓门吗？

其实只要你用心观察或回忆一下，就一定能找到身边那种嗓门很大，但是听着让人难受的声音。嗓门大只能说明你的某部分先天条件不错，并不能代表你的声音有什么优势。相反，很多场合下，太大的声音反而会给人带来困扰。

比如前面说的那位16岁的女儿，她平时说话的声音就很大，然而在参加演讲比赛时，扬声的工作已经交给了麦克风，这个时候音量过大反而会影响清晰度以及声音的美感，甚至会产生大量的喷麦声、电流噪声，从而引发听众听觉上的不适。

如果这种声音在一对一交流的场景下，则会给对方造成强势的感觉，形成压迫感。这样的人多少让人觉得浮夸、表现欲太强，甚至怀疑这么大声是不是要故意作秀说给周围所有人听的，又或者让人觉得说话者行为粗鲁、性格蛮横霸道。但许多说话声音太大的人，其实是因为缺乏这样的意识——身边的朋友也很“善良”，不会建议或斥责他“声音小一点”。不过，说话声音大并不意味着他真的很粗鲁，也不代表他不想成为一个谈吐优雅与温暖柔和的人。

说话的音量多大得看环境，不是所有场合都需要响亮的声音，并且响亮的声音也有正确的发声方式。更关键的是，许多最亲切、真挚的语言，往往都不是大声“吼”出来的，而是发自内心的浅吟低语。

因此，千万别再认为好声音就是大嗓门了。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，怎样改善说话嗓门太大的习惯呢？

A.首先，练习多种样式的气息。比如均匀稳定、持久缓慢的吐气练习可以帮助你控制自己的音量和语速；强有力的气息方式，能让你说话更有底气，即使在需要大音量说话的场合下，也不必扯着嗓子喊。在第二部分的气息训练中我们会进行详细的教学。

其次，在第二部分的练嘴环节中，口部操会让我们的咬字更加清晰有力。很多人大声说话是担心自己的声音小了别人会听不清楚，这是非常片面的。如果你的咬字含混不清，即使扯破喉咙，别人也听不清楚，还会显得非常聒噪、不好听。而有些人的音量虽然不大，但每个字都极其圆润，有穿透力，尤其在话筒面前，要记住“气息＋咬字”的作用远远大于大的音量，因为扩音的工作已经交给了麦克风。

最后，多观察他人，并站在听众的角度审视自己。比如观察公众场合中人们说话的音量，什么时候是正好的，什么时候会造成你的反感；或去不同国家或地区，看看是否因为风土人情的差异导致人们的说话音量有所区别，比如东北人说话响亮豪爽，南方人说话大多温婉柔和；你还可以观察你的朋友、家人、同事，看看他们的谈吐和音量，并反观自己。

第三节 好声音＝普通话标准吗？

除了将大嗓门与好声音直接画等号，也有一些人把声音训练单纯地理解为普通话训练，认为好声音就是普通话标准。因此有人说："我普通话一乙，不需要训练声音。"

说一口标准普通话固然好，但这不是衡量好声音的唯一标准。

银行里的语音叫号虽然标准清晰，但声音机械又冰冷，这种缺乏温度和情感的声音不会让人觉得好听。一些声音爱好者往往只在意自己的普通话是否标准，有没有做到字正腔圆，因此只是生硬地念字，完全没有了解文字的内在，也没有与听众形成心灵上的沟通。甚至有人把这种状态直接搬到真实的说话场景中，这样的效果就像听一个机器人在说话。

我在为喜马拉雅的智能音箱"晓雅"录制语音库时，监听师除了要把声音的"人设"做到18岁的邻家妹妹的感觉以外，还一直强调这个声音要有交流感，要有温度。就仿佛对面坐了一个人，你在亲切兴奋地同他说话一般。同时，语流自然流畅，如同旋律一样悦耳，千万不可生硬，因为后期对每个字音的切割和合成本身就会加重声音的机械感。

这也是我在整个录制过程中做得比较满意的一部分。同时也不禁感叹，现在对AI（人工智能）录制都有这么高的要求，如果我们还不好好修炼自己的声音，恐怕将来开口说话还会不如一台语音机器人"好听"呢。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，我的普通话不好怎么办？

A.如果不是从事对普通话有硬性要求的职业，如教师、主持人等，我不太建议普通人在练声时过分钻牛角尖，苛求自己说一口非常标准的普通话，从而把大量甚至所有的精力和时间都耗费在学习普通话上。因为这个过程可能耗时太久，并且收效不大。尤其是对于一些年纪偏大、在一个地方生活时间久、已经深深地烙上了乡音的人，这个时候想要追求标准的普通话，是一件吃力不讨好的事情。而如果把这些精力花在改善发声的方法和说话情感的表达上，整体的声音面貌会有更加明显的改观。

但这不意味着每个人的语音就不需要提升了。如果你有一些明显和严重的发音错误，会导致信息的传递产生歧义，让人误会，那这些问题就不能忽视了，必须要将它更正。有的职业对普通话有硬性要求，必须达到某个等级才可上岗，那么这些人的普通话就必须要练。以下是训练方法。

首先，必须知道自己的普通话最大的问题出在哪里，可节约时间先打痛点。比如湖南、湖北、四川等地最大的问题在于鼻边音l、n和平翘舌z、c、s与zh、ch、sh不分，福建、湖南的朋友h、f不分，西北地区的朋友前后鼻韵不分，等等，这些都可能导致歧义的产生。而东北地区的朋友虽然口音很重，但是大家基本都听得懂，因为他们的语音发音和普通话很相近。不过，东北方言惯用很多本地人才能听懂的词汇，句尾的调值习惯下坠，整个发声位置比较靠后。还有些朋友发不准字音的原因是汉语拼音出现了错误，拼得不对所以发得也不对。因此只有先深刻了解自己，才能更好地解决问题。

其次，发音方法要正确，舌头在口腔里的位置，成阻部位是否正确，决定了发音是否到位。比如平翘舌z、c、s的发音，是将舌尖轻轻碰触齿背（上下齿背都可以）发出的音，而翘舌音zh、ch、sh是将舌尖抬起，轻抵硬腭前端（上齿龈的后面一点有棱的地方）发出的音。很多人之所以区分不了或发不好平翘舌，是因为他们舌头接触的位置完全一样或者错误。比如有些人的翘舌音发得非常笨拙、含糊，是因为舌尖接触的位置太靠后，都快接近软腭的部位了。

再如边鼻音l、n的发音。边音l是用舌尖的小面积去接触上齿龈，并轻巧地向下弹动，让气流从嘴巴的两侧出来。你可以捏住鼻子发这个音，如果感觉很顺畅，没有堵塞，说明你的气流没有走鼻腔，这是正确的；而鼻音n的发音，是用舌尖的较大面积贴住上齿龈，将它堵满，这样就堵住了口腔的通道，舌头向前滑动，气流从鼻腔里出来，所以叫作鼻音，你可以将食指放置鼻孔前感受微弱的气流从鼻腔里出来。

因此，第二部分的口腔训练中讲到的口部操尤为关键。它能够让你更好地感知自己的唇舌，从而更好地掌控它。

最后，学以致用，持之以恒。如果下定决心改善自己的普通话，就要明白这不是一蹴而就的事情，和掌握任何语言一样，学习后要经常使用才可以巩固学习成果，千万不要学一点丢一点，如果只在当下学会了却没有运用到生活中形成习惯，是很难进步的。长期地模仿跟读，录音听辨，创造一个语境，与一些普通话很好的朋友经常交流，获得耳濡目染的熏陶，不断总结经验、相互学习、改进发音，这些都是必要的。对普通话有严格要求的人，最好平时少说方言，克服懒惰及害怕被他人议论甚至不理解的心态，虽然会感到别扭，但进步会非常快。

第四节 我要变成谁谁谁那样的声音

我的线下课堂上总有这样的事情发生：两个学员彼此羡慕对方的音色。

有一次在课上大家做自我介绍时，一个声音很清亮、有些古代书生气质的男生一开口，一个声线略沙哑的硬汉派的男生眼睛都发亮了，惊呼道："这就是我喜欢的声音啊！"被夸赞的人一脸错愕又沮丧地说："没有啊，我一点都不喜欢我的声音，我就喜欢你这样沙哑的烟嗓，很有男子汉的气概。"接下来他还补充道："老师，我之所以总是抽烟，就是希望我的嗓子能够破掉，变成他那样的，请问这样可以吗？"问得我和所有在座的同学都笑了。

声音可以模仿吗？

如果你有足够的发声能力，懂得声音的变换技巧，并且能够抓住声音的特点，模仿声音是可以的。我把模仿别人的声音作为一项有趣味的拓展练习，也经常鼓励学员找一个自己喜欢的声音模板去学习，但更多的是模仿声音的气质和用声的方式，对自己的声音形成正向的引导，绝不赞同大家抹掉自己的个人特色去做谁的翻版。

很多人在声音训练的道路上走不好，是因为他们太执着于要变成别人的声音，说得更直接一点，是变成别人那样的音色，尽管这个人的音色和他本人的先天条件相差很大。

其实对先天的音色而言，真的很难有绝对定义的优劣之分，只要你会用，每个人的声音都会绽放独一无二的风采。超过自身负荷去追求某种不适合自己的声音，不但会给嗓子造成损害，加重疲劳，而且更关键的是，生活中那种刻意也会让别人听起来不舒服。这种感觉就像是一张小清新的面庞画了一个不适合自己的狂野欧美妆，短期的某次活动这样出席或许让人眼前一亮，但长期顶着不属于自己的妆容，是对自己美的一种破坏。

比如你的声音因声带先天不平滑、闭合不好而有些沙哑，那么就不要想着要把它练得特别明亮，这是不可取的。这样不但对声带不好，而且会自曝其短，不如顺势而为，发挥这个特质，把自己的声带用好，按照后面教的胸腔共鸣，用舒适的音区调试音色，再配合口腔的训练，清晰地去吐字，把握好声音语气、情感表现，就能塑造一个性感磁性的低音炮或烟熏嗓。要知道，性感女中音、磁性男低音是很多人梦寐以求的。

因此，好的声音教练会教你做最好的自己，把自己身上精彩的部分发挥到极致，改掉不正确的习惯或者懂得怎么去规避自己的缺陷。我们鼓励"扬长避短"的做法，而不是偏执地"取长补短"，盯着别人声音中最亮眼的部分，吃力地踮着脚、伸着手想要触及，去成为和谁谁谁一样的声音。

丢掉自己成为别人是一件遗憾的事情，声音也一样。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，我的声音没有特点怎么办？怎样能像有些明星那样让人一听就记得住？

A.如果你指的没特点是声音没有吸引力，讲话气弱、音量小、音调平、没有情感的表达，这确实有“催眠”的效果，就算内容准备得很充分，听众的注意力也会慢慢涣散，记不住你和你说的话。那么请好好根据书里的内容打磨自己的音质和声音表现力，会让你一开口就“抓人”。但如果你是单纯地觉得自己的声音不够特别，想要一个像“林志玲”“曾志伟”那样辨识度超高的声音，那我就要提醒你不要走入误区了。

每个人的声音都是独一无二的，除非你是要去选秀当歌手，需要一个很有辨识度的声音，这个大多是由“先天条件＋唱法”塑造的。如果是在普通的生活和工作中，你根本不用刻意去找特点，只需要把自己的声音修炼好，把声音的潜能开发挖掘出来，让它能够更好地体现和表达你自己就可以了。更不要为了特点“做”出一个根本不适合自己的声音，弄一些奇奇怪怪的腔调。你要知道，你的经历、职业、性格、思想、惯用情绪、所说内容等都会对声音产生影响，只要你把这些和声音结合得更好、更正向，你的声音就已经具备你的个人标识了，它首先得适合你，符合听众审美和个人喜好。

其实很多明星是因为成了明星，才能开口就被人记住的。

第五节 要像主持人那样说话吗？

如果想找专业的声音教练训练发声和表达，大多数人都希望自己的老师从事过主持人这一职业。电台和电视台的主持人、播音员都有教科书式的声音，一开口就是专业范儿，一听就知道是专门练过的，不少非专业的普通人也想立刻拥有那种声音，这也导致很多声音培训机构都打着“让你拥有播音员般好听的声音”的宣传口号来招揽学员。

但也有许多人提出不同的见解，有学员担忧地问：“练完声音后，我该不会一口的播音腔吧？那样岂不是怪怪的。”试想一下，如果有人用专业的播音腔来问你：“今晚吃什么？要不要吃红烧排骨？”那种感觉还真是怪怪的。

不必有太深的顾虑。首先，优秀的“播音腔”、“舞台腔”或者“朗诵腔”都不是一下子就能练出来的，优秀的主持人和播音员都要在咬字、发声、表达等方面经过数年的锤炼，才能真正走上播音岗位。其次，他们在生活中未

必会保持这种腔调，毕竟那是在特定环境下，作为特定角色需要完成特定目标而调整出的特定状态。

到底要不要像主持人那样说话呢？

要，也不要。

因为这个声音一定是好的，它在训练中进行了极大的修饰和美化，既规范标准，又悦耳动听。除了主持人，一些基础的训练方式对歌手、演员等相关专业人士来说都有相通之处。但它不一定是合适的，因为这和我们多数人日常生活中用声的情境是不一样的。

所以，我们要用这套方法来训练，但最终在运用层面的“出口”是不同的。练习声音的目的不在于成为专业人士，不要单纯地幻想学成后在他人面前“炫技”，展示你的声音多么优美和标准，和电视里的主播一样。否则只会低估声音训练的作用和效果，也让你“不接地气”，拉远了与别人的距离。

那么，我们的出口在哪里呢？

我们的“出口”在生活中的各个场景中。声音训练是为了更好地传递我们的情感态度，在各个场合的沟通中让我们表现出众，并把话真正说到对方的心里。

一开始拥有这些正确的认知非常重要，它能避免你在声音训练的途中踩到坑里或多走不必要的弯路。你或许不知道，有些主持人也在苦恼着如何甩掉自己的“播音腔”呢！

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，我该如何甩掉在公众演讲时听起来过于“华美”的腔调？

A.现在的听众审美和从前相比已大不相同。例如演讲，大家不再喜爱歌颂式地喊口号、唱高调，而喜爱更加真实、自然、有故事性的演讲。我给一些“有底子”的学员做演讲训练时，发现他们最容易犯的声音问题就是“太美了”“太艺术了”，美得让人有距离感。无论他们的稿件多么生活化和真实，都像是朗诵出来或生硬地背诵出来的，没有讲述感，让人觉得有点假。

出现这种情况一般是因为他们只顾沉醉于自己的世界中，缺乏对象感和交流感，过分在意咬字的美感。不妨用以下方法让声音变得更加真实自然。

想象生活中最亲密的人坐在眼前，呼唤他的名字，或者唤起他的注意，增强对象感，想象这些话都是对他说的。比如说这样一句话：“我也采访过许多著名的表演艺术家，比如歌剧大师多明戈，他说他每次上台演出都很紧张。”如果你的声音非常艺术却不真实、不容易打动人，可以想象真的邀请一个人坐在你的眼前，看着他的眼睛对他说：“xxx，你知道吗？我也采访过许多著名的表演艺术家，比如歌剧大师多明戈，他说他每次上台演出都很紧张。”

一般加了前面的呼唤后，声音自然就会变了，并且有了真实的沟通感。如果还是很难让你找到状态，不妨降低音调，说几句平日你常与别人说的话，越自然、越朴实越好，比如：“几点去吃饭？”“你今天好漂亮啊！”从而降低念读感、背诵感，并将这样的感觉保持下去。

第二章 那些“奇怪”的声音

第一节 为什么微信里的声音和我的声音听起来不一样

录音是声音训练当中很重要的手段和工具。在后面的章节我将写下练声的各种具体操作，并提供录音示范，而大家也要多通过录音的方式仔细回听自己的声音，进行审视和调节，这对我们的帮助会非常大。

我们最常听到的自己的录音，便是微信上自己发的语音了。很多人或许还不知道，在微信上搜索自己的名字，就可以给自己发送语音，我就是通过这种方式打磨在微信中怎么用声最好听。要是时间充裕，和对方沟通的内容又比较重要，我还会给自己发多次语音，站在听众的角度上回听我的声音表现合不合适，做得到不到位。

虽然很少有人像我这样去做，但我猜很多人同我一样第一次在微信上听到自己的语音时会产生这样的困惑：“这是我的声音吗？为什么听起来不一样呢？”

这有三个原因。

首先，我们边说话边听到的自己的声音是通过内部骨头震动传递出来的，所以你听到的自己的声音和别人听到的是有差别的。其次，我们对自己的声音有主观上的判断。比如觉得自己的声音应该很温柔，结果一不小心点开自己的语音，天啊，一点儿也不温柔！最后，微信语音的录音对我们的声音还原程度并非百分之百，在大多数的录音设备中我们的声音听上去会显得更高更尖一点儿。

虽然微信语音不能完全还原我们的音色，但是能还原我们的用声习惯、说话表达的习惯、惯用的语气节奏、口音还有口头禅等。所以，即便这个声音一开始让你有些陌生，但它依然很有参考价值，多听一会儿就会由衷地发出一句感叹：“真的是我，原来我的声音是这样的。”

我们做过一个调查，找了100位志愿者回听自己的微信语音，然后填写他们的感受。有七成以上的人听后不满意，但大多数人选择不作为。我希望通过后面声音训练的系统学习，你能多去针对自己的录音做出一些适当的调整和改进，相信我，调试两三次后再来对比一下第一次的录音，你便会发现不同。

不管你喜不喜欢录音里的声音，我们都要站在听众的角度上评估它，并且

做出相应的改进。通过录音检测自己说话的清晰度、语速，听听自己的声音是软绵绵的还是充满热情的，有没有那么多累赘词，这些都可以通过录音得知。

另外，支持大家经常自己给自己发微信语音，作为一种调试和练习。给别人发语音时每次说得不如意可以向上划掉再说一次，发出去后自己也要认真地听一遍。不满意的地方下次争取做到满意。如此一来，你终将有一天会喜欢上微信语音这个功能。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，如何能听到我“真实”的声音？

A.既然我们听到的自己的声音和其他人听到的是不一样的，你不妨试试下面这个方法，听听你的声音在别人的耳中是怎样的？

用一只手将一只耳朵轻轻地向前弯曲，并在耳朵后面弯曲拢起。（注意不要将耳朵完全折叠，手掌不要完全盖住耳朵）另一只手在你面前距离嘴巴几厘米处轻轻地环绕，手指伸向并靠近耳边的手。然后对着面前的手说话。比如：“喂喂，你是谁？”试着移动面前的手，可以更近一点或者更远一点，你就能听到那个接近你在他人耳中的声音了（如后图）。



第二节 教室里的声音——为什么有人能讲一整天

说到职业用嗓人群，除了主持人和歌手，大家联想到最多的就是老师这个职业了。不同的是，前两者大多经过专业的发声技巧训练，而从事教师职业的人大部分关注的是普通话等级的硬性要求，在上岗前就去关注自己的声音能否“扛得住”的人并不多。

一次周末下午茶，我在咖啡厅听到邻桌的一群老师在议论，隔壁班班主任去医院做了声带手术，因为长时间疲劳用嗓，声带小结又复发了。

“真的害怕，我也感觉自己的嗓子快不行了，以前休息一两天还能恢复过来，现在真是每况愈下。”

“我除了感觉嗓音比以前粗了，倒没有什么别的不适感。”

“我怎么从来没有觉得有什么问题，我的课比你们的都满，我讲一整天也不怎么觉得累。”

众人齐呼：“这不公平！你是怎么做到的？”

我的目光朝最后这位声如洪钟的男老师望去，红润的面色、挺拔的身姿，说起话来底气十足、铿锵有力。

相信做老师或者平日工作需要经常说话的朋友都感同身受。要说这事还真是不公平，为什么有的人说一会儿话嗓子就干痒疼痛，甚至完全嘶哑，而有人却能够讲上一整天也不觉得累。

先天的声带条件当然也是一部分原因，毕竟有人天生就是坚韧的大嗓，有人却是柔弱的小嗓。但从长远发展来看，习惯二字远比先天条件重要。

坏习惯能让“坚韧的大嗓”日渐衰败。能喊能唱的金嗓子，因为各种任性、不注意的举措，如没有节制、没有方法的用声，抽烟、饮酒，吃油腻辛辣的食物，平日忽视健康，在一次上呼吸道感染后嗓子就再也没好过，这样的例子比比皆是。与之形成鲜明对比的是，好习惯能让“柔弱的小嗓”呈现出细水长流的状态，虽然没有一开嗓就惊艳四座的洪亮与豪迈，但使用起来却是经久不衰。

好习惯包括哪些呢？

首先是科学的用声。如果声带出现问题，喉科医生都会建议患者学会科学的用声方式。会用声的人会将声带的负担合理分配给身体的其他部分，把发声变成身体各个部分的高效合作，而不是喉咙的局部用力。

基于科学发声其实是全身性的运动，所以职业用嗓人群就要保证自己有健康良好的体魄，这就是为什么我们在线下的训练营中经常会带领学员跑步，做核心腹部的锻炼，进行户外练声。我自己无论工作多么繁忙，每周也一定会至少健身三次。同时良好的作息和饮食习惯也是声音永葆青春的关键。做好这些，能讲一整天的课并不是难事。

要说明的是，短期内能讲一整天不是职业用嗓人群所追求的目标，我们的目标是通过好习惯，使声带能够长时间保持年轻与活力。持久、科学和健康的用声是本书一个很重要的环节，它基本囊括了科学发声的所有内容。在第二部分中我会针对每一个环节做非常详细的讲述与教学。掌握了这些，发声将越来越轻松。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，我需要经常说话，但我有慢性咽炎怎么办？

A.咽炎是如今城市居住人群的通病，工作中需要经常说话的人一定不能忽视它，否则会感到非常辛苦，甚至让声带疾病更加严重。如果已经患有咽炎也不必慌张，除了听从医生的建议，也要配合正确的发声方式、健康的饮食、良好的生活习惯，这样才能让你的嗓音走向一个良性循环。

你需要改变一些不好的发声习惯，比如：不会运用气息，单纯靠嗓子来喊；说话快，第一个字出来的劲儿很大；用了不合适的音调及音色，太高或太低，太实或太虚，让嗓子长期处在超负荷状态；不会用话筒，明明给了音响设备，还是喜欢大声喊话……除了少数呼吸疾病、空气环境等原因引起的咽喉不适，很多人都是因为不会合理地用声而患上了咽喉疾病，所以第二部分的内容至关重要。

另外，熬夜、情绪暴躁、抑郁、抽烟喝酒、吃过于刺激的食物，长期缺乏锻炼都会加重你的症状，因此你也要让生活更加健康和有规律。还有一点至关重要，上呼吸道感染时，一定要休息！停声！

很多人的身体出现了这种不适后，促使其开始根治这些不好的习惯，慢慢将其治愈的案例也有很多。

第三节 重要场合下为什么我的声音不稳定、不受控制？

许多人生中非常重要的时刻，如第一次求职面试，第一次登台讲话，向心爱的人告白……我们常常会在脑海中进行一系列美好的预想，想象着进行中的画面，想象着我们的穿着、仪态，我们的表情和眼神，其中也包括我们的声音。

在每一个隆重的场合，我们都希望自己的声音好好发挥，至少不要出错，但也就是在这些时候才猛然发现，原来我们的声音是这样难以控制，极不稳定。我们只要稍微一紧张，声音就开始发抖，变得尖高、飘忽不定，这种状态让我们有些不自信，于是紧接着声音就变得虚弱，嘴巴开始不听使

唤，说话变得磕巴、咬字含混不清……

有些人的情况正好相反，比如那种“人来疯”，他们越讲越起劲，越讲越激动，甚至开始咆哮，于是声音开始走样变形，变得非常刺耳，语速越来越快，说话变成一种非常强势的单向沟通。如果有机会回过头来观看或者倾听，它相较于我们的最佳状态相差太远，甚至我们会感叹这样的声音根本配不上当时的自己。事实上对一部分朋友而言，他们很喜欢自己的声音，但不太能掌控它。不指望次次发挥超常，但希望能稳定在平均值上，不至于在重大场合开口时让自己感到那么失望。

总之，我们的声音特别容易无意识地跑偏，或随着不受控制的情绪而改变，从而回不到我们一开始设定的样子。

记得大四临近毕业的时候，大家都在找工作。有一次我们几个要好的同学约好晚上聚餐，一个朋友气冲冲地坐下来抱怨：“都是我妈，什么时候打电话不好，偏偏面试的时候打！”我们连忙询问情况，原来在她面试前，妈妈连打了几个电话，她因为害怕有什么紧急的事情就回了过去。“你们都听过的，我平时和她讲话都很随意，习惯撒娇，又是方言，结果面试有些紧张，声音回不去了，变成和我妈说话的腔调了，奶声奶气的，感觉自己特别幼稚不沉稳。”

她的情况并不少见，生活中大多数人都有“双声记”，比如对家人说话与对领导说话的声音是不一样的，但在短时间内加上情绪紧张，她一时没能切换过来，导致声音出现了“人设”上的偏差。明明想展现干练的一面，却显露出娇气的一面。庆幸的是她还能发现自己的问题，有些人却处在这样的情况下而不自知。

声音不稳定、不受控制的原因多半是对声音的“预演”做得太少了，或者你有在重要时刻前预演的习惯，但从来没有关注过自己的声音。换句话说，你和自己的声音根本就不熟。正确的声音就像你遇到了一个喜欢又合适的人，然而不拿真心对他，他是不会甘愿留在你身边的。

人有意识地把一件事情用心做、反复做，就会形成肌肉记忆，这种记忆如果牢固就可以有效克服情绪上的不稳定。几乎所有人面临重要时刻时讲话都会紧张，但从另一个角度来说，紧张可以使你保持兴奋和敏锐，如果你能与它和平共处，可以让它成为你的帮手。

在“预演”的时候，要确定自己需要哪种声音，自己在发出这个声音的时候，生理状态如何，是一个怎样的心态和情绪，能通过什么样的方式引导自己走向它。事实上生理和心理是互通的，而这两者又都会对声音产生影响。比如生理上，身体僵硬、呼吸急促就更容易引发心理紧张，而心理过

分兴奋和紧张又会导致生理上用力过猛，此时你的声音会出现不同的状况，而当你听到不满意的声音时，你的生理和心理又可能发生第二次变化，从而走入恶性循环。

为了克服这一切的未知和不稳定，让它能够可控，就要加大训练量，让生理、心理和声音呈一个稳定的三角形，相互正向地引导。多下一些功夫就可以在正式使用时避免干扰，大脑一个指令就能快速切回正确的频道。

“台上一分钟，台下十年功”的道理我们从小就听过，这也是所有需要经常在重要的舞台、赛场上竞演角逐的人所信奉的信条。这“十年功”不仅是训练好技能，让身体各部分高效协作，同时也磨炼了意志和心理素质，能够让一个人登台时临危不乱，镇定自若。普通人练声虽没有那么辛苦，但也要遵循训练的基本道理。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，不知道是因为紧张还是激动，我讲话时语速总是越来越快，根本控制不住。

A.首先要学会让呼吸慢下来、沉下来。说话快的人一般呼吸都很浅、很急促，很多时候我们控制好了呼吸，就能更好地控制语速。你会发现很多问题的答疑中都提到了呼吸，可见它的重要性，请跟随第二部分好好学习、练习。同时“练嘴”也很关键，很多人会囫囵吞枣地把几个字含糊过去，嘴叼不住字。如果你能把字音咬得清楚、圆润，就不容易快。而且真正厉害的嘴上功夫，即使吐字速度很快，别人也能听得清清楚楚。

你可以问问自己，跟老人、小朋友讲话的时候会这么快吗？大部分人都不会，面对特殊的群体我们会有意识地放平心态、放慢语速，因为需要考虑到他们的理解能力。但面对普通人时，我们会因为对自己所说的内容过分熟悉，又很少真正地把对方放在心上，不去用同理心替听众考虑他们的听觉感受，从而造成语速失控。就像餐厅服务员报菜名，由于业务熟练，他们可以说得又快又连贯，但是对于第一次听到的顾客来说，服务员报的菜名是完全新鲜的事物，所以常常出现反复询问、确认，反倒影响了沟通的效率。

如果你再能够从声音情感的层面上出发，训练好自己的节奏，学会留白停顿，学会表达关键和重点，就不会存在控制不好语速的情况了，这些内容在第三部分中会详细阐述。

第三章 什么样的声音才是好听的声音

第一节 好声音的四要素——清晰、音色、温度、风格

常常听到有人抱怨自己的声音不好听，但当问他为什么会这么觉得的时候，大多数人都说不出所以然。我们上文也说过了好声音不等于大嗓门，不等于普通话标准，那么好声音的定义到底是什么？有没有一个相对的标准可以衡量呢？

显然不同的人心中的好声音各不相同，但是这些好声音一定都具备四个方面的特点，我将它们称为好声音的四个要素，分别是发音清晰、音色悦耳、有温度以及风格适宜。我们不妨从这四个方面对自己的声音进行发问。

1.我的声音清不清晰？

清晰是声音最基本的要求，因为说话时发出的声音，最根本的目的是传递信息。只有做好了信息的传递，进而我们才能传递感情、态度，最后传达出美感。这一切都需要建立在听得清楚这个基础上。

当我说到这个观点时，有不少人问我："那周杰伦唱歌我一个字也听不清楚，为什么我还是觉得好听呢？"这很大一部分原因是旋律和节奏创造了一种意境，而且他的咬字也形成了一种独特的风格特性。但说话和唱歌终究是不一样的，没有人会在无伴奏的情况下囫囵吞字、含混不清还能让大家觉得他说话很好听，更不可能像听歌一样拿着歌词一遍一遍去对照到底唱的是什么。

音乐可以反复欣赏，但平时说话大多是稍纵即逝的。

因此如果平时讲话经常被他人要求重复，那就是清晰这个环节出了问题，可以分析具体原因：可能是受方言的影响；可能是口腔不积极，咬字含糊；可能是声音太小了听众听不到；可能是语速太快了跟不上；可能是表达逻辑不清，不知道你想说什么；等等。

不少人能通过下意识的控制来提升自己的清晰度，比如让自己说得慢一点，让自己咬字积极一点。如果能通过有意识的控制去改进，就可以将它养成习惯。如果是因为缺乏方法或者坏习惯根深蒂固难以做到，就请根据本书随后提到的训练方法好好锻炼。

关键是先把说话要清晰的意识培养起来。

2.我的音色是怎样的？

什么样的音色才好听？答案可能是五花八门的。如果有人说低沉浑厚的声音好听，马上就会有人问：“高亢洪亮的声音就不好听了吗？”如果有人觉得甜美可爱的声音好听，也有人会反驳：“我更喜欢知性成熟的声音。”

甚至还有人喜欢沙哑的烟嗓，因为它能表达出一种阅历和情绪，显得很沧桑，很容易引起情绪上的共鸣。

所以，什么是好听的音色，单个的形容词都会显得很片面。声音的音色或许没有绝对的优劣之分，何况每个人的音色都有属于自己的特点，前面也提到过，对于我们的先天音色，不能全盘否定，不能妄自菲薄，不能超过自身的负荷去刻意追求某种音色，而应该保留自己的某些特色，并且学会扬长避短。

如果玩转声音的技巧很高超，你甚至可以用声音把自己变成另外一个人，就像配音演员一样。但我接触的大部分学员都不希望改造后的声音完全听不出本人的痕迹，因此大家对自己的声音其实也是有感情的，我们只需要改掉部分坏习惯就可以了。

所以在音色这个层面，我们至少先要做到“不求有功，但求无过”。别让声音走极端，保证它不要过分沙哑暗沉、过分大声粗犷、过分尖细挤捏……哪怕音色资质平平，通过情感的润色以及科学发声的优化也可以带来美的效果。

不好的声音形态可以通过练声方法得到改变，比如声音尖细挤捏是因为喉咙不够放松，说话时气息上提，后声腔打不开，鼻音重造成的；大声粗犷的声音大多是因为不会控制呼气，大喘气地说话，喜欢用喉咙去喊。只要通过对呼吸、口腔和喉咙这些发声硬件进行训练，就可以让资质平平的音色达到非常棒的效果。

很多音色好听的人都是花了很大精力去练嗓，才得到了大家都喜欢的音色的。

3.我的声音有温度吗？

什么叫作有温度的声音？简言之就是要暖声，不要冷声。我们发现很多人前两个方向好像没有问题，但是声音离好听悦耳这个程度还是相去甚远，

很重要的一个原因就是他的声音听上去有些冷漠，很难引起好感。

著名的国际声音教练朱迪·艾普斯曾说："是内在世界创造了声音，而非声音创造了你的内在世界。"有内在的情感，才能拥有温暖人心的声音。

举个例子，我在许多需要自我介绍的聚会上，见过很多人神情冷漠、面无表情、机械生硬地对大家说："非常高兴能够认识大家，希望能和在座的各位成为很好的朋友。"虽然我深知每个人的性格和习惯有所不同，很多人不擅长于用言语表达自己内心的真实感受，但听到这样的声音，依然觉得表述者不过是说客套话罢了，他没有意愿和在场的任何一个人成为朋友。

为什么呢？因为我们听一个人讲话，不是只听字面的意思，我们听的是这个声音所传递的整体感觉。因此不是我们冷冰冰地说着自己很高兴，别人就真的认为我们很高兴了。

作为听众，特别拒绝表里不一的声音。如果你表达的话语中融入的是与之相匹配的情感，声音的好感度自然会更高。或许不少人认为，在大多数情况下我们说的东西都不需要什么情感，不过是平凡琐碎的事情罢了，但大多数的时候，与人说话本身就是一种情感和意愿上的交流，何况我们都愿意用声音去结缘，而不是结怨。有些人说话让别人提不起兴趣，甚至让人扫兴，或许不是内容的问题，而是你的声音听上去实在太冷漠了。

这也是为什么现如今智能语音功能强大，但始终无法真正取代一个有血有肉的人去说话的原因。因为人的声音还有更深层次的东西。即使我在给"晓雅"智能音箱录制语音库的过程中增加了声音的温度，但为了合成后的一致性，我从头至尾只被允许使用一种声音表情，就是如同邻家妹妹般的亲切温暖，无法随着情境的改变做出真实的情感变化，因此AI的声音也就无法像真正说话的人一样拥有多层次的情感演绎。

这种流动着的情感和变化着的节奏，还有不同的声音表现，形成了一种有温度的声音。这可以说是声音的灵魂，把这一点做到了，即使声音先天条件不好，也能实现惊天大逆转。同理，再动听的音色、再标准的普通话如果没有这一点，听上去也是索然无味的。

4.我的声音与我相称吗？

我们说穿衣打扮要看个人风格，也要看场合，用声也一样。在职场、生活里，对声音的要求和审美也不一样。

举个例子，比如娃娃音。其实有的朋友也会觉得娃娃音很好听，温柔可

爱，又没有攻击性，像我们熟知的志玲姐姐，她本人的性格和处事风格也和她的声音一样，亲切圆润。

娃娃音向伴侣撒起娇来是非常讨喜的，但如果用在职场上，听着可能就不舒适了，会显得说话者肤浅、不沉稳、可信度不高。如果当时的场合下应该表现得更加端庄大方，那么娃娃音的使用势必会降低他人对你的好感度。

所以说，声音要分场合、看时机。在不同的场合、不同的关系中，声音绝不能以不变应万变，哪怕是在职场中，做服务行业的可能倾向于温柔亲切的声音，你需要有一个温暖的微笑作为铺垫，声音里有一些虚声的成分去过渡，气息比较轻柔，语气轻快地说出“您好，欢迎光临，请问有什么可以帮您？”就比较适宜。

有的管理层的人员，或者工作带有咨询顾问性质的人，也许会因为自己的声音没有气场，营造不出权威、专业的感觉而备感苦恼。而此时如果气息沉稳，语气坚定，音色偏实，咬字积极有力，那么这个声音会更有气场。

有一名男学员和我分享他的经历。在他刚刚参加工作的时候因为声音亲切温暖，让大家觉得他很谦逊，对他的声音好感度极高。当他慢慢从普通员工走向管理层的工作岗位时，他的声音及说话风格依旧停留在刚工作时的感觉，他为此苦恼不已，深刻地意识到声音气场不足为工作带来了不少阻碍。

由此看来，声音要随着身份、关系的转换，契合场合、人数的变化。合适，就是一种美。

最后想说的是，不要将对声音的评判仅仅停留在表面，不要局限于声音本身，也要去看看这个声音是否有延续的力量，它能否与你产生情感上的共鸣，能否在情绪上给予你正向的影响，能否给予你心灵上的抚慰或鼓励，把话说进你的心里，甚至指引你的行动。

因为好听的声音不仅悦耳，还能悦心。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，如何在日常的沟通交流中让声音更有温度？

A.首先最直接有效的方法就是微笑。笑起来声音会变得亲切积极，最能扬长避短了。但是有些人不会笑，要么笑得很假，要么笑不出来。还有人会觉得笑着说话很傻，那是误会了笑，说话中的笑可不是眯着眼、张着嘴的

傻笑，而是一种由愉悦情绪引发的很自然的表情。很多电台主播的声音充满了笑容，他的微笑一定不是夸张或傻气的，而是眼里有光，面部积极，嘴角上扬。关于怎么笑，本书在第二部分练嘴的环节里会详细地教你。

然后，要创造一种积极的影响力。这种积极的影响力应该是由内而外散发出来的，这就是为什么训练声音的同时我也会鼓励那些懒洋洋、病恹恹的学员去做运动；鼓励性格内向、根本不敢开口说话的学员多去参加一些沙龙聚会，经常把他们推上台说话；鼓励脾气暴躁、性子特别刚烈的人去做一些需要耐心和可以培养审美的事情，比如瑜伽、做手工；甚至要求大家每次来上课都一定要穿着得体，打扮得潇洒、端庄。有一次一个学员穿着拖鞋素面朝天地来上课，当对着镜子做练习的时候，她极不自信，声音也没了温度。声音和太多东西相关，一个内心愉悦、对待生活和对待自己积极的人更易发出悦耳有温度的声音。

当然，你还要学习情感表达的方法和技巧，第三部分统统都告诉你。

第二节 正确审美

开始行动前，正确的认知永远是摆在第一位的。

无论是线上还是线下的系统课程，我先和大家交流的一定是对声音的审美和认知。不要想成为标准模板化的声音，不要单一地把一个点放大，并将其奉为美的全部标准。

探讨声音的美时，我们可以拿外形的美来对标。我说的普通话标准不等于好声音，大嗓门不等于好声音，这道理就和大眼睛、瓜子脸不等同于长得漂亮一样。

如果你的嗓音条件很好却不会用，就好像一个姑娘长得漂亮却打扮得很糟糕；又比如一个五官精致的大胖子，人们也很难将她归入美的队伍里；而有些人拼命瘦下来却还是不美，可能是面容需要更好的修饰，气质涵养均有待提升。

这些话听起来很残酷，但听到这个比喻的人都会很受启发，并且审视自己是否对美的认识和定义过于片面，从而确立好将自己的声音变美的方向。好声音是一个综合实力的展现，上一节我们也明白了，要有清晰的发音、舒服的音色、有温度的声音表达，还要契合自己的风格。无须方方面面达到最高标准，但至少不要出现过分的短板。说到底，任何美都体现出一种综合、协调的能力。

对外表进行改善和美化的正确经验同样适用于声音。

面部整形近年来日益火爆，然而身边渐渐出现一些越整越难看、越整越怪异的面容，明星中大家有目共睹的案例也不少。抛开手法拙劣、技术失败的情况来说，个人认为很重要的原因就是没有正确的审美观。我虽不排斥整容，但我想呼吁“整容先整脑”，这个“脑”指的就是正确的审美和认知。

你是否足够了解什么才是美？是否能够认清自己的优势和缺陷？那满屏的锥子脸、欧式双眼皮、高挺的鼻梁如果生搬硬套地放在你的脸上是否真的恰当？好的面部调整应该是在原有面容的基础上修饰缺陷，尽量做到自然甚至不留痕迹。声音也是一样，你羡慕的各种华丽的腔调或许并不适合接地气的工作场景；你不顾方法一味追求的高亢嘹亮或许已经深深地折磨你的声带；你自以为成熟稳重的说话方式或许根本不适合现阶段的你，反而给人留下不礼貌、不谦逊的不良印象……

在追求声音之美的道路上不能盲目，倘若审美出现了严重偏差，变美的过程就会走很多弯路。让美取悦自己很关键，但同时也要让美被受众接受，悦己也悦人才是正确的变美路径。

小练习

请录制一段你的自我介绍，可包含你的年龄、性格、职业、爱好等内容，并站在听众的角度回听，评估自己的声音（附图表）。

★ 清晰度

☐ 优秀　☐ 一般　☐ 不理想

造成不清晰的原因？

☐ 声音太小　☐ 说话磕巴　☐ 方言口音重
☐ 逻辑思维混乱　☐ 说话语速过快　☐ 口腔懒散、咬字含糊、吞字
☐ 其他

★ 音色

☐ 优秀　☐ 一般　☐ 不理想

你的声音有以下问题吗？

☐ 沙哑　☐ 暗沉　☐ 粗犷
☐ 无力分散　☐ 尖细挤捏　☐ 其他

★ 温度

你存在以下声音表现力的问题吗？

☐ 语调平　☐ 无感情起伏　☐ 说话基本无表情变化
☐ 节奏无变化　☐ 无重音体现　☐ 其他

★ 风格

你和你的声音“搭”吗？

☐ 很搭　☐ 一般　☐ 不搭

你有以下困惑吗？

☐ 我的声音太显小　☐ 我的声音太成熟　☐ 我的声音和形象不符
☐ 我的声音和我的职业不符　☐ 我不会在不同场合中变化声音
☐ 我不会在不同关系中变化声音　☐ 其他

现在，带着这些“勾选项”，随本书一同寻找解决方法吧。

第三节 开启你的声音蜕变之旅

现在你对“好听”已经有了正确的认知，马上你将进入系统的训练环节了，在此之前我还有三点重要的提醒。

1.学会听，培养自己的听辨能力

听准才能说好，在我的课堂上，无论是教授学员还是培养专业的声音教练，我都在强调先于发声能力的一定是“听”的能力。尤其是声音教练，专业技能再好，懂再多的理论，如果无法听辨出学员声音的问题，就无法一针见血地给予有效的指导。在线下，学员在课堂上做展示时，我不允许其他同学讲话或熟悉内容，而是要求他们专心地听，要听得出别人的好坏，这样才能够更好地指导自己。

这本书中附有音频示范，在没听明白示范和要求前请不要轻易开口。自己做练习时也必须录音并且回听。从对最基础的音量、音高、音长、音色有感觉，到对不同的生理状态下产生的声音有感觉，能够判断出气息有没有下沉，喉咙够不够放松，口腔有没有打开，甚至到最后精准地听出说话人的情绪和性格。在听的能力飞速进步的过程中，模仿能力和发声能力也会进步得非常快，更重要的是，你会逐渐形成正确的听觉审美，这是说得好听的必备条件。你无须拥有绝对音感[注]的天赋，只要你没有听觉上的障碍，再对被长久忽视的这方面稍加重视，听得多一点，用心一点，细腻一点，你一定能收获得更多。

2.善用工具：录音和镜子

初学者在刚练习的时候往往会把注意力都放在发声上，而忽视了“监听”，将声音录下可以在回放的时候站在听众的角度审视自己，会发现许多在说的时候没有注意到的问题，随着这个过程，听的能力和审美也将逐渐提升。镜子可以观测自己的生理状态：形体姿态和面部表情。在练声中我们要声心相连，声身相连，身体的每个部位的状态都会影响我们的声音。

3.练习！练习！练习！

声音塑造不是认知型的学习，而是技巧型的学习。书中的某些你从未听过的建议或许会让你在一瞬间豁然开朗，在沟通交流中如果懂得运用会收获意想不到的惊喜，有些方法和技巧尝试起来立竿见影，但唯有通过练习巩固才能真正成为自己的能力。

我不希望你只是懂了很多道理却依然用不好自己的声音。练声和健身一样，都是一个相对长期的过程，我在做声音教学时从不会为了吸引学生而打出“三天让你拥有金嗓子”这样的宣传广告，也希望大家不要轻易相信这样的学习理念。对很多人来说，练声已经融入生活和工作了。初学者要练声，很多成名成家的语言工作者为了保持自己的水准和艺术的生命力，也依然坚持练声。我们虽然无须以他们的标准过分苛责自己，但是为了更好的声音形象，更优质的沟通，我们也要坚持练声，练声可以为你带来巨大的回报。对许多生活、工作忙碌的人来说，将它作为一项兴趣，每天不需要耗费过多的精力，可以少量多次，比如将30～40分钟的练声时间拆分为两个时间段来进行。在状态好、兴趣高涨时可以适当延长时间，状态不好时也不要灰心甚至钻牛角尖，懂得思考和调整，关键是持之以恒。

好的，那么现在就和我一起开启你的声音蜕变之旅吧！

---

1. 绝对音感，不仅指能辨认出音乐的音，还指能够辨认出自然界所有的声音，噪声除外。绝对音感具体指不需要基准音就可以分辨一个声音的具体音高。这种能力大多为先天具有，在普通人中很难得，可以说万中无一。

第二部分

UP硬件——美化音色，声声入耳

第四章 掌握科学发声，好音色自然到

十年前，学习如何更好地发声在许多人的观念中似乎意义不大。它不同于钢琴、高尔夫球、围棋等，无法简单粗暴地分为“会”与“一点也不会”。虽然钢琴不是每个人都会用到，但至少人们认可它必须通过刻意学习，才能弹上一首曲子。但声音不同，只要没有生理障碍，发声便没有会与不会之分，只有好与不好的差别。

在一个人的“软实力”和“个人形象”还未被如此重视之前，很少有人会刻意地学习怎样才能把声音发得更好听，大多数人都是在成长中自由和放任地去形成各自的发声习惯的。更何况不管你满不满意自己的声音那都不重要，因为你几乎拿它没办法。声音好像生来如此，如果不是有兴趣或条件好到要成为专业人士，你也几乎不会去找途径来改变它。

渐渐地，说话这件事越来越重要，人们开始尝试对自己发出的声音做些什么，比如学习普通话，学习口才和话术，但依旧有许多声音方面的问题无法通过这些努力得到改善，比如严重的音色问题让人们还没有关注到你所讲的内容，就已经在内心拒绝了你；用声疲劳的问题让你在许多重要场合都感到心有而余而力不足……因此对许多人而言，先打造良好的发声能力，拥有悦耳的音色至关重要，甚至是需要摆在首位去解决的。如果你对自己的声音有更大的期待，不仅是奔着人们的耳朵去的，而且是奔向人们的思维和内心去的，那么强有力的发声能力是后续想要用声音直击听众心灵的必备条件。

我们称以上这种“强有力的发声能力”为“高效发声”或“科学发声”，它所对应的是硬件的升级与优化。一个人要发出声音，就需要通过气息振动声带形成声波，再通过口腔的加工，把声波形成语言文字，这是所有人说话都要用到的身体功能及流程。因此，气息、口腔和喉咙就是我们的声音硬件。这些硬件在发声的过程中都有相应的规范，也都有科学的训练方式帮助它们达到更高的标准。这就是为什么主持人、歌手都要通过系统的方法去练声，也是为什么很多老艺术家的声音到了晚年依旧保持着青春活力。

而软件就是我们在说话时呈现出的声音情感、声音气质，就是我们的语气、说话节奏等这些感觉得到却又抓不着的东西。它们是我们的内在思维和情感引发的声音外部形态，这些就是声音的软件。硬件是软件的载体，如果没有硬件，软件就没有存在的可能；软件是硬件的延伸，如果没有软件，硬件的存在也没有意义。硬件和软件相互支撑，相辅相成，在声音的运用上也是同样的道理。

在本书中，我们用升级声音硬件的“科学发声”部分，结合大多数非专业普通受众的需求，将它剖析得更加清晰易懂、便于落地。跟着书中教授的方法一步步练下来，不但能够快速地改善声音状态，拥有更加悦耳的音色，而且能为后面的声音软件升级打牢基础。同时，还有更多意想不到的收获等你来寻。

放松是最好的准备

发声和我们的身体联系紧密，从某种意义上讲，它也是一项全身运动，声音来自生理，身体先工作起来才有声音。

数年前，我旁听过一节集体声乐课，是在场学员的第一节课。老师一上来并没有直接教授唱歌技巧，而是带领大家放松，随心所欲地跳跃，放松地摆动身体，甩动下巴，并同时发出“啊”的声音。老师率先放下包袱，放松全身，随心所欲地发出声音。这声音充满弹性，并且通畅、圆润。大家从莫名其妙到跟随模仿，然后被自己和对方逗乐，越来越融入这个练习。我眼见着很多人从很挤捏、很羞涩的声音，慢慢地舒展开来。

后来我参加戏剧学习，第一堂课老师也没有教授任何技巧，而是带领大家做游戏，在此过程中充分释放自己的天性。

一开始我在教授发声时，习惯直接从声音的动力源泉——“呼吸”的理论及实操开始。后来在实际教学中我发现许多人在长期的学习、工作和生活的压力下，身体和心态非常容易紧张。尤其当他们学习某样东西，或刻意地想要做好一件事时，浑身会处于一种僵硬紧绷的状态，这就导致他们的呼吸训练不那么顺利。

好的呼吸取决于身体的灵活性和弹性。当我们正确地使用声音时，会感到放松，尤其是喉咙、胸口、肩膀、下巴这些地方。也许你曾认为自己需要花很大的力气将声音从嘴里推送出去，别人才会听到更清晰明亮的声音，但实际并非如此。我见到许多人在大场合说话时浑身都使着蛮力，声音反而受到了抑制，思想和听辨能力也受到了抑制，整个人进入极度的焦虑中，就像被逼迫着发出声音一样，听起来呆板刺耳。而此时，只有放松才能够将你从这样的困境中解救出来。



肩颈、胸口僵硬，呼吸急促，
喉咙发紧，不利于发声。



肩颈、胸口放松，呼吸自如，
喉咙通畅，身体有弹性，更利于发声。

因此，学习发声，最好的准备工作就是放松，尤其是发声源——喉咙。对职业用嗓人群，如教师、销售人员来说，长年累月地说话、授课，早就习惯了用力喊叫的方式，喉咙一说话就非常用力。这时如果直接开始练气、练嗓，没有一个放松喉咙的概念，便会导致气练得越足，练声练得越久，嗓子就越疲惫。对这类朋友来说，先找到喉咙放松的感觉和状态，在此基础上练气练声才能事半功倍。

现在试一试以下这些动作



扫码听声

1.坐直或站直，保持上身舒展挺直，头部摆正，不要低头或抬头，双肩放

松。慢慢放松身体其他部位，感到身体的每一个细胞都是鲜活的。

自如地张开嘴，下巴不要用力，放松地吸进一口气，这时候感到喉咙的位置有一口凉凉的气息将这个通道打开，发出“a”的声音。不要在发音的时候喉咙又去用力、变紧，要一直保持这种张嘴吸气、喉咙被自然放松、撑开的感觉。

这时你会听到自己的声音通畅自如，这就是喉咙放松的感觉。请多试几次，保持这种感觉，并将这种感觉延续到后面的练声环节中。

对于平日紧张的状态已经从喉咙蔓延到肩颈处的朋友，不妨跟着这段指引音频，将发声中身体该放松的地方放松下来。

2.找一个安静的不会被打扰的场所，做放松练习。以一个舒服的姿势坐下来，慢慢闭上双眼。

现在试着将眼皮抬到睁眼时所在的位置，就像把眼珠向上转动一样，但不要睁眼，然后再放松眼皮，放松眼部周围的肌肉，双眼不要动。此刻你的眼皮非常放松，仿佛逐渐进入了入睡的状态。现在让这种放松的感觉慢慢沿着身体向下蔓延，一直到你的双肩，再到你的脚趾，让压力从你的身体流走。深吸气，感受到腹部慢慢膨胀，双肩不要上抬。

开始放松喉咙。

现在放松地打个哈欠，感觉有一股凉凉的气息将喉咙撑开，下巴放松，不要用力。你会感觉软腭自如地上抬，舌头的后部下沉。发出一个深沉的“a”音。然后像放松的叹气一样，让声音从高到低随着气息的流动，将肺里所有的空气都排出来，同时双肩放松下沉。当喉咙放松时声音是通畅的，而非挤捏、压迫的。

重复5次。

现在我们来放松肩颈。

低头让下巴贴近胸部，然后轻轻向后仰。头部转向右侧，再从后方轻轻转向左侧。重复几次。这个过程中，肩颈请保持放松，不要有丝毫紧张。当脖子放松转动时，压力被释放出来，会发出健康的“咔咔”声。

现在面部朝向正前方，将右耳贴近右肩，轻轻向下压一下，肩膀放松，不要耸起来。然后左边重复同样的动作，来回数次。

双肩同时向前画圈，然后再同时向后画圈，反复数次，你可能又会听到骨

头发出的“咔咔”声。

现在可以站起来，甩一甩手臂，活动活动肩膀，感觉全身舒适放松，并且充满了能量。

每天抽出一点时间进行身体的放松训练是非常不错的事情。都市上班族常见的工作模式就是坐在办公桌前，对着手机、电脑一坐就是几个小时，整个身体都僵硬了，肩颈疲劳的问题更是家常便饭，而我们的喉咙处在脖子中间，这些部位的紧张对发声练习是不利的。因此可以时不时停下来歇一会儿，做做这些练习，不仅可以放松喉咙和身体，也可以让自己迅速沉浸在平和安静中，早日养成良好的习惯或能够快速调节自己进入放松状态，对我们的身心健康很有帮助。

但要注意放松不等同于消沉懈怠，依然需要积极有活力的能量穿行在我们的身体中，这种积极是来自心底的从容和愉悦，而并非紧张。要满怀对发声、表达的期待，期待用声音将我们的才智、精神、思想、情感等都展现出来。

第五章 练气，打造声音发动机

第一节 你真的“会”呼吸吗

当你看到这一节的标题，恐怕会在内心冲我甩来一句：废话，不会呼吸我能活这么久？

但你有没有发现，我的会打了引号。引用那个经典的类比：“会游泳”和“用优美的姿势能游出多少米”是两个完全不同的概念。所以我将要说的是一种更高效、更科学的呼吸方式。

大多数情况下，人们是不会对自己的气息产生怀疑的。但当我们来到更大的场合，需要面对很多人激情洋溢地说话时，或者到KTV（唱歌娱乐的场所）想要唱有难度的歌曲时，便会感受到“心有余而‘气’不足”。甚至有的朋友在平时讲话的时候就会显得气息很弱，声音细小无力，底气不足。还有的朋友想要用不同的声音表达不同的情绪态度时，发现根本不知道如何调动气息来配合。

这就是为什么所有的声音艺术都如此注重气息训练，因为气息是声音的发动机，贯穿声音运用的始终，无论是入门还是寻求瓶颈的突破，在很大程度上气息练习都可以帮助你。

首先你得做到“有气量”。身体内得有足够的气供你调遣和使用，你才能“潇洒”地发声，所以你需要学会深呼吸。只可惜人们对深呼吸多有误解，大多数的时候你努力做着的“深吸气”其实却是浅吸气。

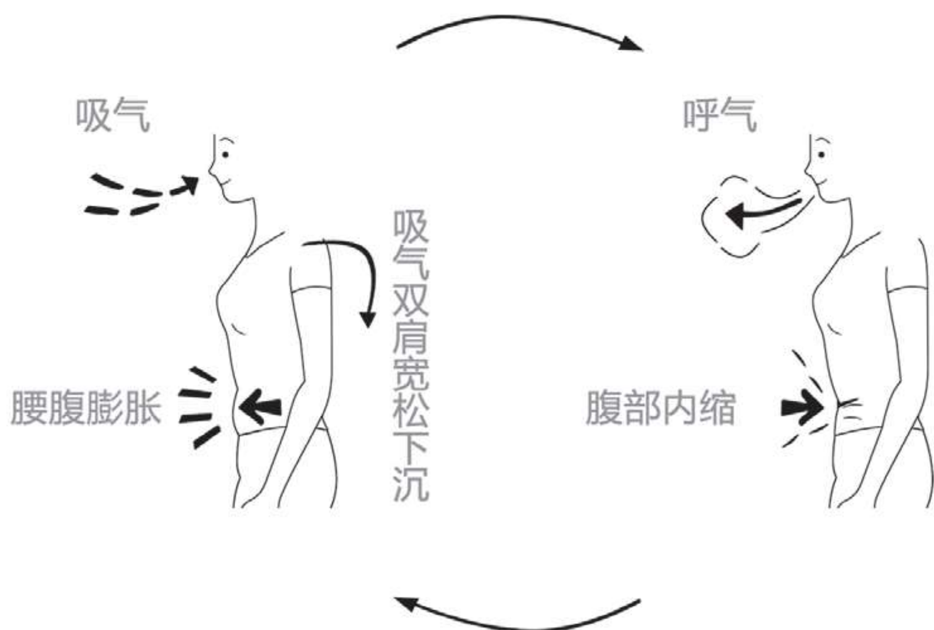
现在可以根据我的提示做个测试，深深地吸一口气，这个时候你的气息去到了哪里？大多数人会肩膀上抬，肚子也随着吸气扁进去了，胸口僵硬紧绷，仿佛把气息一股脑地提到了嗓子眼。如果你移步到镜子前，还能看到脖子上的青筋暴起，骨头的轮廓也变得清晰，看上去特别憋屈紧张。

如果你的动作符合我以上的描述，那么很抱歉，这种自以为很深的呼吸其实是大部分人都在惯用的“浅胸式呼吸”。深呼吸不在于用力地吸气，而在于你调动了身体的哪一部分，气息又归于哪里。像刚才这样，吸气时整个肩膀剧烈起伏，气息归到胸口甚至嗓子眼，这些对应的是身体的上面，自然是浅吸气。

都听说过缓解紧张的最佳方式就是深呼吸，可是如果你这样呼吸，只会让自己越来越紧张。想发出一个高质量的声音，采用这样的浅胸式方法，从

紧张的心态和身体的动作就可以断定如此发出的声音一定不尽如人意。

真正的深呼吸感觉应该是：吸气时肩膀宽松下沉、不上抬，胸口不紧绷也不紧张，腰腹周围会自然地微微膨胀（不要主动地顶起肚子）。整个吸气的过程是非常放松和舒适的。呼气的时候顺畅自如不憋气，腹部随着吐出来的气息渐渐自然地向里。



你会对这样的呼吸感到陌生吗？有人说："是的，这和我平时的呼吸状态好像是相反的。"但其实这样的高效深呼吸是每个人天生就会的。在我们还是婴儿的时候，熟睡或者安安静静地看着眼前的世界时，我们的呼吸既深沉又平稳，小肚子一起一伏。如果婴儿出现肩膀剧烈上提的呼吸，那多半是哭闹或者做噩梦了。

这种我们生来就会的呼吸方式，随着年龄的增长以及心态、习惯的变化，似乎与我们日渐疏远了。成年女性和容易紧张的人在说话时尤其惯用浅呼吸。

而现在我们要做的就是重新拾起这个"老朋友"，它其实会在不经意间登门造访。比如安睡时，或身心愉悦地窝在沙发上看剧时，甚至在平时毫无压力的休闲时光里我们都在做着较深的呼吸，但我们没有在意和重视过它。

要让它成为我们说话用声时的好朋友、好帮手。深呼吸没有你想象得那么复杂和困难，我们只需要找到放松的感觉，它便很轻易地到来了。所以，放松是最好的准备，它和好的呼吸是相辅相成的。

第二节 深吸气的优势与方法

我们来了解一下这位“老朋友”会为我们带来哪些帮助。

1.容量大

能力能施展多少，首先取决于有多少。气息量就像银行里的存款，只有充足富裕了，花起来的感受才是舒适的。储备能力大于实际运用，用起来才会得心应“口”。

我们浅吸气时，气息都堵在胸口，这一块儿的存气量很少。但是深吸气的时候气息是下沉至腹部的，这样一来空间就大多了，我们就可以拥有更多的气息储备。很多人抱怨自己的气息不够用，原因是压根儿没吸进来多少。

2.更放松

浅吸气的时候，我们会拼命地提气，带动脖子、肩膀、胸口这整个一片都很紧张。而我们的喉咙就在脖子中间，这样呼吸，还没开口说话，喉咙就好像先被人挡了一道。生理和心理总是相互关联和影响的，身体紧张的人心态也会越来越紧张，很多重要的说话场合，如面试、登台我们都能看出、听出说话者是否紧张。那种一开口说话就肩膀耸起、气息颤抖、喉咙挤压的人都在用姿态和声音向我们发出“他很紧张”的信号，我们深知他有多苦恼，却眼巴巴地看着他因为不会调节呼吸而慌乱得不知所措。

真正的深呼吸会让整个人更放松、更沉稳，能有效地缓解生理和心理的紧张，喉咙也不会受到压迫，发出的声音能够很好地掩饰当下的负面情绪。

3.声音有质量

气息形成气柱，振动喉部中间的声带产生声波才能够发出声音，胸口离声带距离近，气息存在这个位置当然形成不了深远有力的气柱，因此声音就好像直接从嗓子眼儿里发出来的一样。

好比开着车从近距离碰撞一个物体，力道可能没有那么大，但要是从距离

很远的地方开过来，对物体的撞击力度可就大多了。深呼吸使我们的气息有一个更深的归处，形成的气柱密度大、长度长，与喉咙隔得远。用这样的气息引发声带的振动，声音的质感一定是不一样的。

以上是深吸气的三个优势。下面说说具体如何做到深吸气。

三个方法掌握深呼吸

不用深奥的术语，用三个非常通俗易懂的方法帮助你找到深呼吸的感觉。

1.闻花香

找一个舒服的姿势坐下来，闭上双眼，双手轻轻地插在腰部两侧。

想象一下你正在度假，来到了一个花园，满园盛开的花朵都散发出你最喜欢的花香。风一吹，香味沁人心脾。慢慢地把香气吸进来，感觉身体很放松、很愉悦，肩膀放松下沉。不满足只把气息吸到鼻子里，要感觉香气慢慢地下沉，进入我们的身体，进入我们的腹部。嘴巴自然微张，感觉气息自如地从唇齿缝间进来。慢慢地越来越放松……

你会发现自己的呼吸状态与之前的“浅胸式呼吸”相反，曾经吸气时凹进去的腹部会因为真正的深吸气而自然地隆起来。这个变化是因为你的气息进入了身体，而不是用肌肉的力量去把它顶出来。多做几次，保持住这种感觉。

做的时候注意心情保持积极愉悦，身体保持放松。闻花香的方法可以让我们在愉悦轻松的想象中感受到气息自然地沉到腹部。

2.半打哈欠

其实生活中很多不经意的时刻，我们都会有这种气息沉入腹底的感觉。

比如想象一下你正在开会，你很困，可是你的领导坐在你的面前，因此你不得已要遮遮掩掩地打个哈欠。

我们管这个叫作半打哈欠。你可以试试，当你张开嘴的那一瞬间是不是有一口气息自然地沉到了腹底？当然要尽力体会真正打哈欠时的状态，不要生硬地装出来。整个状态是非常放松的，因为在打哈欠时，人处于困倦的状态，浑身上下懒洋洋的，你一定会觉得身体轻松又舒适。

3.平躺法

这个方法既简单又舒服，因为躺在床上睡觉这件事根本不需要人教，我们只要稍微关注当下的呼吸就好了。

平躺在床上，放松，肚子上放一本书，感受这本书在吸气的时候慢慢地抬起来，在呼气的时候慢慢地降下去。

这个练习大家可以参考一部经典电影《国王的演讲》中的片段，男主角患有严重的口吃和公众演说恐惧症，他的声音教练在对他进行声音训练和改造时也会做这样的气息训练，不过他的训练方式更加魔鬼：躺在地板上，让他的夫人坐在他的腹部上，然后声音教练要求他在吸气的时候，要通过隆起的腹部把他的夫人整个抬起来，呼气的时候再降下去。

原理相通，但建议不要轻易仿效，尤其对身体瘦弱的朋友来说。如果想增加训练难度，可以放上一本厚厚的词典。但要注意，不要用肌肉的力量去顶你的腹部，而是要由气息下沉进入身体后感受到的自然扩张使腹部隆起。

这三个方法都反复强调了一个共通之处——放松！通过这三种方法，你能更容易找到气息下沉的状态。这些小练习可以让你在短期内找对感觉，并保持让这种深吸气变成贯穿于我们生活点滴之间的习惯。它不但为声音训练打下了最坚实的基础，而且让我们感受到放松与沉稳。为什么瑜伽、普拉提也都讲求深呼吸，因为当我们呼吸得更深的时候，内心也更容易平和宁静，这对我们的身体和心态都有着很大的帮助。

这些练习和方法都可以在生活的空闲时间去做，比如闻花香的训练，完全不受时间和空间的限制，可以在沙发上看电视的时候做，也可以在上下班的地铁上做，不会占用过多的精力。坚持下去，改变就在脚下。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，练习闻花香这样的慢慢地吸气不会影响正常说话的节奏和感觉吗？

A.练习和平时生活中的实际运用，既相辅相成，又不尽相同。

练习时用高规格的标准让自己形成一个良好的习惯，目的是最大限度地锻炼自己。比如慢慢地吸气，是为了帮助找到深吸气的感觉，因为太多人都习惯了浅吸气。当你习惯了这样的深吸气后，在实际的讲话当中，气息是自动为你服务的，它在一瞬间就进入身体且完全不用过分地考虑。接下来

也会教大家快速进气，一瞬间把气息沉入腹底的练习。关注后面的“狗喘气”，就全明白啦。

Q.老师，请问这样吸气时腹部的膨胀是否会影响收腹挺胸的姿态呢？

A.首先，吸气时腹部膨胀，是因进气而自然扩张，并不是刻意用肌肉的力量去顶肚子。

其次，如第一个问答里所说的，慢吸气训练是为了更好地帮助我们找到深吸气的状态，而实际说话时，我们不会看到任何一个熟练掌握深呼吸的人的腹部有多大的起伏，或者有难看的姿态，因为实际运用中的吸气大多是一瞬间的事情，幅度也不需要那么大，是习惯成自然的状态。

最后请放下不必要的心理包袱和纠结，大胆地在练习中寻求进步，不要过分去钻理论的牛角尖从而裹足不前。很多主持人、歌手、瑜伽老师的体态都比大多数人好看，他们也都练过这样的呼吸，因此大可放心。

第三节 “巨肺”是怎样练成的

前面讲到的深呼吸更多的是针对吸气的锻炼，如何将气息吸得更加深沉饱满，存在身体更有力的部位，让我们声音的银行存款充裕。而我们说话伴随着气体的呼出，气息怎么呼，怎么把它更好地运用在声音上，就好比把钱花在刀刃上一样重要。

我从小身体瘦弱，以前也属于声音没有底气的人，中学时期测量肺活量低于班里70%的女生。那些年是歌手张韶涵正当红的时候，身材娇小的她，声音却有着强大的爆发力，让我一度感到很震撼。歌手们一个音符能拖上好久，演讲者情绪使然下，能一口气掷地有声地将情感澎湃地推向顶点，那些拥有“巨肺”的人总叫人“羡慕忌妒恨”。后来通过训练，我自己的气息能力在原有的基础上大幅度提升。因此只要正确地练气，你也可以拥有“巨肺”。

在练习呼气之前，请你一定不要忘记之前我们说到的深吸气，两者一定要结合起来。首先保证吸气时肩膀宽松下沉不上抬，腰腹周围自然扩张。最好能够借助镜子观察自己的身体状态，并且双手叉腰来感受膨胀（随着气息进入自然膨胀，而非顶肚子），以此确保自己的吸气是高效到位的。

接下来我们要呼气了。要知道气息的长短、强弱等都是可以被我们控制的。

想象一下，你的面前有一根蜡烛，你要把火苗吹灭，你会怎么呼气呢？

气息是不是像开了闸的洪水一样，来势凶猛却一秒不到就没了？用这样的呼气带动的声音可能一开嗓会特别大声，甚至有点炸耳、气冲冲的感觉，可到了后面，整个状态会逐渐泄下来，听上去软趴趴的，也很不积极、很不愉悦，虎头蛇尾。

我们来换个场景。

假设你的面前有一张桌子，桌面上都是灰尘，你要把这些灰尘都吹走，你会怎么做呢？

你肯定不会像刚才那样呼气，否则你一定会吹得自己满脸都是灰尘。你当然会缓缓地、均匀稳定地、持续又很有力地吹，就像把气息聚成了一个小柱子，这样，你才能把灰吹远。如果你坚持的时间更久一点，是不是会感觉到腹部这一块逐渐有一种往里收缩的作用力，到最后整个腹部都紧绷绷的（注意，不是主动地收缩肚子，而是随着气息尽力、持久、有力地呼出而导致腹部向里）。

你看，增加了一个情景想象，我们便会有意识地去控制自己的气息了。

其实我们在说话发声的时候，气息在顺畅呼出的前提下是有一种慢加控制的感觉的，并且用腹部肌肉的力量持续地供给气息，如同刚才吹灰的感觉。加上之前说到的放松深吸气，吸气“快＋深”，呼气“慢＋控制”，那么这就是一个科学正确的呼吸循环了。

三个方法练成“巨肺”

因为气息相对而言是无形的，只有在练习呼气的过程中用一些方式将它化为有形，才能更好地监控自己是否做得到位。下面给大家介绍三个呼气练习。

1.用“听”监控：自行车漏气法

把你装满气息的身体想象成一个自行车胎，现在车胎上扎了一个小孔，里面的气被均匀地释放出来，并发出持久稳定的“si”音，就像示范中所演示的那样。



扫码听声

你会感觉这个声音的特点就是均匀稳定、集中有力、不飘不散，并且有一定的时长，真的就像自行车在漏气。这证明这口气既呼得顺畅，没有憋气的感觉，又能够被控制，不会忽大忽小、忽急忽缓，并且扎得很深，好像从腹底呼出般。与此同时，腹部这一块肌肉控制感很强，在积极地支撑，并且越到后面，为了维持稳定的气息，腹部会越发向里产生作用力。

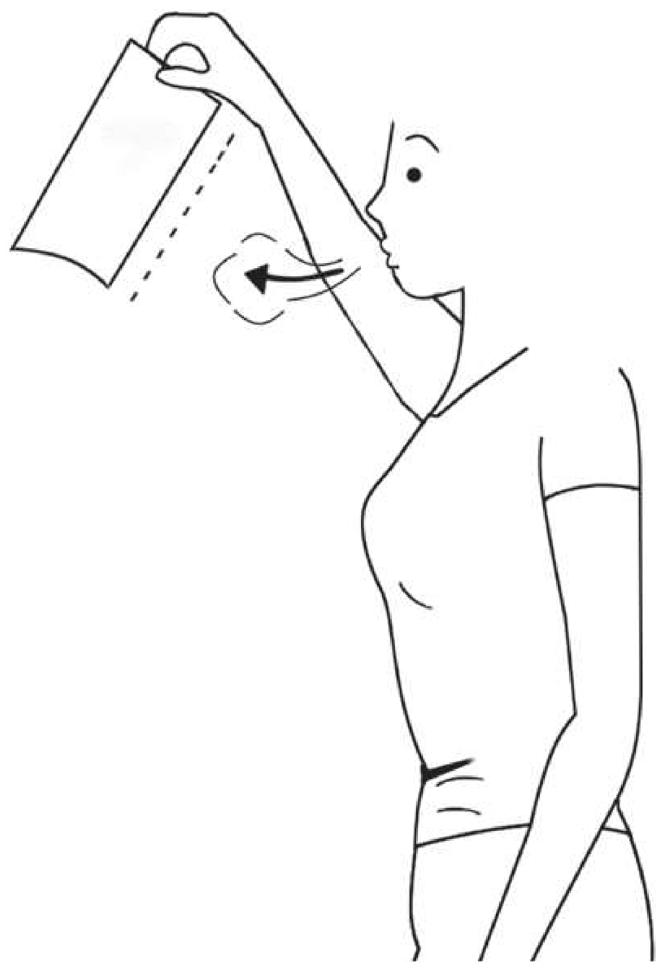
而错误示范的“si”音，气息非常懒散，虎头蛇尾，很随意，也很飘，时长也很短，腹部松松地没有丝毫感觉。这不叫自行车漏气，而叫自行车泄气，不是我们练习的标准。

这两种呼气的方式如果用在声音里，差别会非常大：一个是有底气又很稳的声音，就像是T台模特走猫步一样，一步一步踩得很稳很有美感，路线也很明确，如同走直线一样，听上去很有气质；另一个有气无力，随心所欲，想怎样就怎样，整个声音完全没有章法，像喝醉酒到处乱走乱闯一样。漏气的声音稳定与否可以直接反映出气息控制得好与不好，再从时长上检测一下自己的气息足不足。女生20秒、男生30秒就是非常不错的气量了，后期的关键就是将它运用好。

2.用“看”监控：吹纸法

这个练习可以把无形的气息化为视觉上的监控。

拿一张普通的纸，不要薄如餐巾纸，也不要厚如硬皮纸。把它拎至嘴边，嘴在纸的中下部位置，距离这张纸10厘米，然后用气息去吹这张纸。



气息均匀、稳定，纸张维持固定角度

如果气息均匀、集中、稳定且呼出得十分顺畅，那么这张纸会成一个相对固定的角度稳住一段时间。这就好像把气息集中成一个气柱去顶住这张纸。但如果气息分散无力，纸则会不稳定地飘来飘去。为了让这个练习更容易看到效果，要尽量选择一个相对无风的环境。

3.有声练气：气球慢吐气与数枣

发声最能检验气息是否训练得到位。许多人听说把声音练好首先需要练气，于是就单纯地通过游泳和跑步来增加肺活量。运动固然没错，但其中一部分人发现这样的练气方式对自己的声音并没有实际帮助，原因是他们忘记了将练来的气息与发声相连接，结果导致明明体内有很多气，但这些气都没能作用到声音上。

所以除了无声的气息训练，一定还要进行有声练习。

1《气球》慢吐气

《气球》是一首被誉为“巨肺”才能演唱的流行歌曲。它的旋律很平，没有很高的音也没有难以攻克的唱腔，但开口第一句就需要一口气完成56个字的演唱。它的歌词衔接得非常紧凑，中间没有任何停顿，即使想换气也找不到机会，只能一口气完成。



扫码听声

黑的白的红的黄的

紫的绿的蓝的灰的

你的我的他的她的

大的小的圆的扁的

好的坏的美的丑的

新的旧的各种款式

各种花色任你选择

这首歌的要领就在于对呼气的控制，和自行车漏气、吹灰的状态一致。想象自己就是一个被慢慢放气的气球，将旋律平稳从容地呼出。你需要充分地熟悉歌词，克服吐字的问题才能够更顺畅地完成这个挑战。如果对旋律、音准不敏感也可以去掉旋律，按照节奏一口气不间断地把歌词朗读出来，中间不要偷气和补气。一开始完成不了挑战可以先持续练气，再分阶段进行挑战。注意，在演唱的过程中可适当降调，用自己的舒适音区的本声，就像说话时的音色，不要出现假声和唱腔。

2.数枣

这是一个非常经典的气息练习，可以说每个主持人、影视演员、相声演员都数过枣，它可以锻炼我们的呼气发声能力。按照文本上的指引和录音示范，我们分三口气来完成。



扫码听声

第一口气：出东门，过大桥，大桥前面一树枣，拿着竿子去打枣，青的多，红的少。

第二口气：一个枣、两个枣、三个枣、四个枣、五个枣、六个枣、七个枣、八个枣、九个枣、十个枣，十个枣、九个枣、八个枣、七个枣、六个枣、五个枣、四个枣、三个枣、两个枣、一个枣。

第三口气：这是一个绕口令，一口气说完才算好。

为什么要求三口气呢？因为一定要先保证质量，再去追求数量。初学者从头到尾一口气势必导致声音的质量差，口齿含糊、囫囵吞枣。因此先强行规定用三口气出来一个好的声音效果。

每一口气一定要控制好，不要在中间无意识地偷气和补气，也不要憋气，而是顺畅地把气息随着发声呼出来。尤其是中间的数枣部分，一气呵成地数好这20个枣，并且保证声音质量、大小、音色稳定。很多人对呼气有一个误区，觉得自己的气息比较弱，所以就要小心翼翼或者匆忙慌乱地数，如此一来你的气息跑得会更快，变得很浅，全在恍惚和不确定间悄然溜走了。

记住：越是大方自如地呼气，气息反倒越持久。只要你能高质量地数完这20个枣（注意是高质量），便不存在气息够不够的顾虑。当然，平时说话没有人规定你不能换气，我们在日常说话时换气都是自如的，而练习中有了条条框框的规定是为了更好地通过有目的的训练提升能力。

以上的这些练习反复、多次地做下来，你会发现气息能力上了好几个台阶，气不够用的尴尬情况逐渐离你远去，你和“巨肺”之间差的就是，练习练习再练习。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，我的气就是不如别人的长，怎么办？

A.切莫盲目地横向对比。在练气的过程中，我们先要做到比曾经的自己越来越“有气”，而不是要硬性地比过谁。比如女生和男生比，瘦子和比自己胖许多、先天肺活量比自己大很多的人比，比不过都实属正常，也不是什么大问题。

肺活量的大小不是气息好坏、声音好坏的绝对因素。我们见过许多肺活量大的人说话却像蚊子叫，体形健壮的人说话没有底气。所以关键还是在于会不会用气，能不能把这些气高效地和你的声音挂在一起。

歌唱家龚琳娜老师曾经分享过，作为一个专业歌者，气息训练是她每天坚持做的事情，几十年如一日。但有一次她和她的先生比谁的呼气时间更长，她非常懊恼地说自己居然比不上一个门外汉。但这又如何呢？她把自己的气息在声音上用到了极致，在用声这方面她的气息就是更优的。

第四节 为什么瑜伽老师的声音都比较好听？

这个有趣的现象还是一位学员发现并告诉我的。他说：“徐老师，我发现我接触的所有瑜伽老师的声音都比较好听。虽然他们有各异的音色，有来自各地的不同口音，但是声音听起来都尤为舒服，散发着一种恬静、优雅、淡然的气质，尤其在做放松引导的时候，让人觉得内心好宁静。”

我脑海中立马浮现出自己认识的一些瑜伽老师和一些心灵成长类导师的声音，发现的确如此。我想这首先和瑜伽中所倡导的呼吸方式有很大关系。

如果接触过瑜伽，你会发现瑜伽训练中首先改善的也是你的呼吸状态，瑜伽所倡导的腹式呼吸和我们之前训练的方式一脉相承，都是在呼吸时身体放松，心情愉悦地将气息吸进我们身体的深处，感受腰腹的膨胀，肩膀胸口的舒展。

身心状况会影响我们的呼吸，反之亦然。愤怒、压力或生理创伤，会使呼吸变得浅短，因此深呼吸对身心都有放松和积极的影响，它深沉且节奏平缓、从容，容易调节紧张高压的心态，让整个人柔和、平静；同时可以更好地调节我们的身体机能，对健康也有帮助，因此人们常说“会呼吸才会养生”。

气乃声之源，我们前面已经了解得很详细了，所以当心态、呼吸等发生变化时，声音自然也会变化。我有一位朋友，以前是个急性子，说话总是急匆匆的，后来对瑜伽产生了兴趣，并且深深地扎了进去。两年后再见到她，她整个人的形象气质都发生了很大变化，声音和从前更是判若两人，气沉了下来，语速慢了下来，心境也好了起来，说起话来用一个词形容就是“呵气如兰”，呼气都感觉变得格外优雅、有情调。

在大多瑜伽老师看来，声音是具有疗愈功能的，他们相信声音所发挥的能量和气场，所以非常注重自己的声音，并锻炼其对受众的引导能力。如果想营造出静谧的氛围，声音就要柔和沉静、轻松舒缓；如果想让大家体验到爱与温暖，声音就要传递出母性的宽容以及慈悲如水的纯净；如果想给予他人信心和力量，声音就要饱满有力，还要诚挚、中肯、不拖泥带水；而这些无一不需要沉稳、深远的气息来做支撑。

他们修炼气息，修炼声音内在，一个内心温暖、有爱的人，他的声音便会具有疗愈能力，让听众为之动容，并且能随着他们的声音很快安静放松下来。

这样的声音让大家称赞为好听也是自然而然的了。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，练瑜伽是否可以代替声音的训练呢？

A.不一样。瑜伽训练只是对身体和心态的放松、深呼吸的掌握等有帮助，这些只是发声训练中的一小部分。瑜伽老师的声音虽然有其优点，但也有局限性，柔和宁静的声音也只是丰富的声音形态的其中一种，在某些情境

下未必能发挥良好的作用。而专业系统的声音训练，能让你的声音更具张力，学会在不同场合自如控制并运用声音。这是单纯的瑜伽训练所不能给予的。

况且，如果我们将声音的变化作为另一项学习过程中的“额外收获”，在针对性不强、无意识的状态下，它的进度和效果都得不到良好的保证。因此，如果你的目的是把声音练好，瑜伽训练有一定的帮助，但不能完全替代声音训练。

第五节 为什么吉娃娃的叫声那么大？声如洪钟的秘诀

多年前生活中一件偶然的趣事引发了我对这个问题的思考。

邻居家养了一只吉娃娃，个头小的狗往往胆子也小，每次有一点风吹草动，这只吉娃娃就叫得整栋楼不得安宁。它的声音非常响亮，与它的体形完全不相符。有一次这只狗在叫的时候，我观察到它腹部一片的反应状态，随着“汪汪汪”的叫声，它的腹部朝里一下又一下地弹动着。

大学学习播音主持专业时，我们有一项发声训练叫作膈肌弹发，在训练时我们需要用强有力的气息带动腹部呼吸肌的弹动，双手叉腰感受这一下下的弹动，并借助这个力量带动出连续的“嘿、嘿、嘿、嘿”的声音。这个声音洪亮、有底气，具有强烈的空间感，仿佛能带动周围的空气一起振动，而喉咙的感受是相对轻松的，声音的响亮不是来源于喉咙的撕扯用力。

随后我发现，很多动物洪亮的叫声都来自身体的力量，而不是单纯靠喉咙。像公鸡打鸣等，都有一种来自身体更深处、带有空间感的声音效果。受这只吉娃娃的影响，再结合曾经做过的膈肌弹发练习，有一天我不经意间居然能够将狗叫声学得惟妙惟肖，随后我又尝试了多种动物的叫声，这些声音单靠喉咙的发力是无法做到的，必须借助身体的力量和空间。终于理解了有些表演专业或者声乐专业的导师，为什么会让学生去模仿动物的叫声，因为这可以解放他们的天性，并且拓宽他们声音的张力。

许多受过声音训练的人在发强声的时候，声音浑厚洪亮，听上去一点都不累。在这里为大家揭秘，这一切都是一个名为“横膈膜”的部位在帮忙，我把它叫作声音的小宇宙。

先来简单解释一下横膈膜。

横膈膜是一片横向的肌肉，是胸腔和腹腔之间的分隔，它隔开了我们的胸腔和腹腔中的内脏。就像一个大圆盘平放在身体内，它的上面是胸腔，下面是腹腔，随着呼吸运动而上下运动，是我们呼吸时会用到的一片主要肌

肉。我们可以通过一个放肆的大笑找找它的位置，想想看我们放肆大笑时那种肚子疼是疼在什么地方，或者是不停地咳嗽，腹部是不是会不停地弹动、抽搐，这一片最酸痛的肌肉就是横膈膜了。

如果我们锻炼它，并借用它的力量发声，这个声音就连接到了身体的力量，特别洪亮有力，还能让我们的喉咙好好地休息，不用费那么大的力气，就能保护声带。

如何爆发声音的小宇宙

声音细弱如蚊子叫？说话总没底气？在大场合下出声总是没有存在感？现在就带你爆发你的声音小宇宙，你只需要和我一起，循序渐进地“虐”我们的横膈肌！

1.狗喘气

模仿小狗的呼吸和叫声对我们的横膈肌帮助非常大，这个练习叫作“狗喘气”，是专业歌手和主持人的必练项目，他们就是通过做这个练习让横膈肌灵活又有力量，因此获得了强大的气息能力和发声能力。

回想一下天热的时候，小狗是如何喘气的，是不是张嘴快速地呼吸，肚子也随着气息紧密地弹动。我们分步骤模仿一下这个状态。

双手轻轻叉腰，用嘴巴集中有力地发一声“ha”（气声），快速有弹性地把气息呼出来。这时候你的身体会有什么反应？是不是感觉腹部这一块随着呼气向内向上地弹动了一下？如果找不到这种感觉，不妨咳嗽一声，看看你的腹部是如何运动的。

现在，我们呼出这口气后，腹部先绷住，然后迅速放松腹部，体会在松开的这一刻，是否有一口气自动地回到我们的身体？

按照流程再慢慢来一次。

第一步：双手叉腰，吐气发出“ha”，这时候腹部会向内向上弹动，并且呈现绷紧的状态。

第二步：迅速放松腹部，身体自动进气，气息回归到腹底。注意遵循深呼吸的原则，肩膀始终宽松下沉不耸起，进气时腹部膨胀，呼气时腹部向内。

第三步：反复地重复前两个步骤，节奏快速且均匀。



扫码听声

腹部和气息的关系就像海绵和水的关系一样，气息呼出的同时腹部向里自如地收缩，就像挤海绵一样将水排了出去；腹部一放松气息自动回来，就像在水中把手松开水又被海绵吸进来了。音频示范中气息的节奏非常地均匀，每个缝隙的时长都很一致，几乎听不见吸气声，也不会停下来大换气，并且能坚持很长时间，原因就在于每个空隙处都会迅速地放松横膈肌让气息自动回来，所以体内一直都有气。

有些朋友刚开始做“狗喘气”时，都习惯用力地吐气，但不记得放松让气息回来，或因横膈肌的力量小、弹性弱，导致吸回来的气始终不如呼出去多，这样“入不敷出”下去便会出现节奏混乱不均匀，跟不上速度，甚至胸口不自觉地紧张憋气，出现一点缺氧的感觉。

因此刚开始的时候，速度可以慢一点，熟练以后你发现可以保持均匀快速的节奏并且能坚持好几分钟。你的节奏不会乱，不会停下来大换气，只是横膈肌这一块儿非常累，这就对了！锻炼横膈肌当然就是让它感受到疲劳，能力才会提高，横膈肌在这样的锻炼下会变得非常灵活有张力，很快速地就能将气息一股脑地吸进腹底，并且几乎听不见吸气声。

上文的吸气章节，为了让大家学会“深吸气”，一开始会放慢进气的速度，因此也会有人产生疑问，担心这样的慢吸气会影响说话的节奏，让表达变得不自然。而这个练习就是在之前所讲的呼吸训练的基础上，把“慢吸慢呼”变成了“快吸快呼”，腹部的动态依旧是吸气膨胀、呼气向里，只不过速度加快了。“狗喘气”训练加强了横膈肌的作用力，让你在训练中逐渐获得快速的自动进气能力。所以，歌手在演唱时，那么长的旋律，那么紧凑的换气时间，他们居然可以很轻松地做到，而普通人总是上气不接下气跟不上旋律。还有那些相声演员，那么流畅连贯的贯口，霎时间抢口气居然还能噼里啪啦说那么久。那些主持人的呼吸也非常自如，不着痕迹，声音饱满富有感染力。这种快速进气和呼气发声的能力使他们根本不会为气息而

感到烦忧。

这并不是多么高深困难的事情，只要你循序渐进地坚持训练，渐渐便会觉得气沉丹田、呼吸自如。如果你想挑战高难度的狗喘气训练，不妨关注微信公众号“练就好声音”，回复“狗喘气”三个字，尝试和我一起来做长达5分钟不间断的狗喘气练习吧。



扫码关注

2.说悄悄话

想象这样一个场景。你要告诉别人一个小秘密，但是不能让其他人听见，所以你只能用气声将要说的内容清晰有力地告诉他。试着用气声来说，完整的一口气中间不要偷气、补气。

我头上有犄角，我身后有尾巴。谁也不知道，我有多少秘密。



扫码听声

用不可思议和兴奋的情感来说，这样可以帮助我们更好地调动身体和气息的积极性。要注意的是，气声只是气流的摩擦，声带不要振动发出声音，也就是你的嗓子不要出声，这个时候如果你的横膈肌没有力量，气声就会发得非常飘虚，根本听不清你在讲什么。所以，我们要把气息变得集中有力，必须要借助横膈肌的力量把这个“悄悄话”说清楚，这样一来，你的腹部一定会有一种又酸又累的感觉。

如果找不到说话时“底气”在哪里，不妨把你要说的话用悄悄话的方法说三五遍，你就会立马感受到气息站在了腹部上形成一个柱子冲上来，保持这个“力”再开口说话，你就找到底气了，注意喉咙相对放松，这时声音就搭上了横膈肌的力量。

3.膈肌弹发

上文的内容中我提过这四个字，在我观察邻居家那只吉娃娃喊叫时，发现它腹部的动态同我做“膈肌弹发”时一样。膈肌弹发指的就是借助横膈肌弹动的力量来发声。需要注意的是，腹部的弹动是气息运动带来的自然反应，不要刻意去缩肚子、鼓肚子。

熟练了前面的“狗喘气”后，我们就可以尝试用这股气息的力量去发出“嘿”“哈”这些字音。发出的声音宽厚、通畅、有力、饱满。感觉声音是站在腹部上的，随着一股强劲有力的气流，声如洪钟、掷地有声地抛射出来的。可以双手叉腰，感受发声时腹部的力量。千万要注意的是，发声时喉咙一定要相对放松，否则声音会卡在嗓子里。不少人感觉越用劲越发不出响亮、通畅的声音，反倒是有一种非常拙力、憋屈的感觉，这都是因为你的喉咙使了太大的力。因此，不妨先从较低的音调开始练习，让你的喉咙更好地松下来。

嘿、哈、嘿、哈、嘿、哈、嘿、哈……



扫码听声

以上三个练习可以让你快速获得声音的“底气”，找到声音站在腹部上的感觉。借用了横膈肌的力量就如同爆发了声音的小宇宙，你会惊叹于自己的声音所爆发出的能量。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，做“狗喘气”练习喉咙会觉得干，怎么办？

A.因为张嘴呼吸时气流与我们的嗓子之间会产生摩擦，引起喉咙的不适，因此建议你口鼻交替进行。当嗓子觉得有些干的时候，把嘴巴闭起来让气息从鼻腔里出来。用鼻子吐气照样能引发腹部的弹动，无论是无声的“狗喘气”练习，还是有声的膈肌弹发练习，都可以用开口音和闭口音交错在一起进行，只要保证腹部的动态及气息的配合一致就可以了。

Q.老师，做“狗喘气”时腹部没有太大的感觉，这是为什么？

A.很多朋友在做“狗喘气”时沿用了浅呼吸的状态，吸气声明显，肩膀剧烈地上下起伏，呼吸的动态全在胸腔、嗓子眼儿等上身部位。这样腹部的呼吸肌就没有得到锻炼，反而会使胸口、后背感到不适。如果出现这种情况，请复习前面的深呼吸：吸气时肩膀要宽松下沉，腰腹周围膨胀。“狗喘气”的道理与之是一样的，它只是一个加快循环版的深呼吸。让胸口、肩膀、喉咙等在做“狗喘气”时得以放松、平稳下来，腹部随着积极有力的吐气，自如地向里运动，并通过放松身体让腹部还原，获得进气。如此我们锻炼到的就是腹部的呼吸肌了。

如果你操作正确却依然觉得很轻松，还有一个可能是你的横膈肌能力很

强，需要加快速度，加大每一次弹动的力度（即加大每次吐气的量）或者增加整体的时间，比如一次做10分钟不间断，从而寻求难度的不断升级。

第六节 神奇的马甲线练气法

一天，一名已成为声音教练的学员对我说：“徐老师，自从按照你说的方法开始每天坚持练气、练声后，我居然有了额外的大收获！”她兴奋地把我拉到角落，把上衣往上拉了拉，露出了平坦紧实的小腹，让我细看。“你快看看！我有马甲线了！”我定睛一看，还真是，腰腹中间和两侧一共有三条肌肉线条。

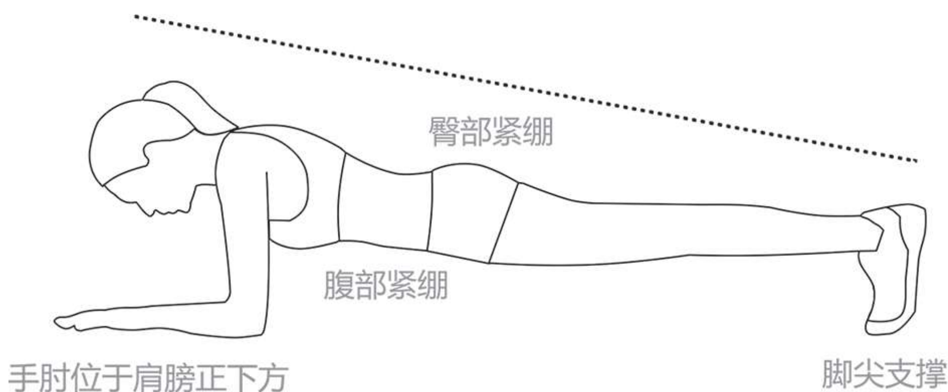
我也有健身的习惯，每周两到三次去健身房请私教上课，通过健身我有了更好的身形，也让肌肉得到了充分的锻炼，尤其是核心部分灵活又有力。然而这位学员没有去过健身房，通过练气练出了马甲线，这一举两得的效果让我服气。但可别以为她是轻轻松松、不费吹灰之力就练成了马甲线。肌肉线条和力量的训练哪可能不付诸行动、不吃点苦头就能获得呢。

那么她是如何做的呢？

她以前最大的问题就在于气息，虽然她有很好的语音底子和嗓音条件，但气息又短又浅，使她的声音有很大的局限性。除了气息习惯不好，总是抬肩膀浅吸气之外，我告诉她不运动锻炼也是一个关键原因。因此规定她不仅要练习正确的深呼吸，还必须分阶段、循序渐进地进行一些有氧运动——跑步、游泳——增加她的心肺功能，提升她的呼吸能力。每天都要求她跟着我的录音或节拍器快速做“狗喘气”，常常让她苦不堪言，不过每次做完她都会摸摸肚子说：“好酸啊，感觉肚子又要变紧变瘦了。”

不仅如此，每次她的声音飘虚、找不到底气的时候，我就会让她做平板撑，还要同时进行发声练习，比如边做平板撑边数枣。做平板撑数枣也是所有来线下训练营的学员所必须经历的考验。

平板撑有一点类似俯卧撑，肘关节和肩关节与身体保持直角，双脚踩地，身体离开地面，在地板上呈俯卧姿势。你要保持身体挺直，并尽可能最长时间保持姿势和位置。这个动作可以有效锻炼我们的腹横肌，是公认的训练核心肌肉群最有效的方法。



当你的平板撑姿势做得准确并坚持一定的时长，你的腹部能力将接受越来越大的挑战，能很明晰地感觉到它在控制、在发力。这个时候加上数枣练习就会让你深刻体会到用横膈肌的力量来控制气息、发声的感觉。坚持到无法坚持后，站起来再做一遍数枣，声音会变得比之前有底气、有力量，因此这个实践会让你更加深刻地体会到什么叫作“声音站在腹部上”。

更有诱惑力的地方在于，它充满了挑战性和难度，能够增强你的意志力，因此喜欢尝试坚持各类事情的“坚持达人”们，都会用行动去记录自己的变化。坚持的时间越来越久，结合气息训练能完成越多次数的“数枣”，不少人甚至爱上了那种肌肉酸酸的感觉，因而越来越上瘾。

这名学员在练气的同时尝试了多种腹肌运动。腹肌、横膈肌都属于我们的呼吸肌，它们的强劲有力可以提升我们的气息能力。像举腿、仰卧起坐等都是很好的训练项目，只需一块瑜伽垫便可以在家中完成。与纯健身不同的是，她将这些动作与气息训练结合在一起，或者做完后马上发声来感受腹部控制对于气息和声音带来的改变。

用有氧运动，如跑步、游泳甩掉了脂肪，锻炼了心肺功能，增强了肺活量；用核心的力量训练，如平板撑、仰卧起坐等激活了核心能力，锻炼了我们的呼吸肌，同时也让腹部肌肉更有力量、更紧实。最终的结果自然是既获得了强大的气息能力，又收获了马甲线。

课后挑战

请按照下列要求做两组平板撑，并结合气息的训练。第1组：边做平板撑

边进行“自行车漏气”训练。

两次“si”音吐气，平板撑时长30秒以上。

要求平板撑姿势正确，将力量集中在核心，保持身体稳定不变；同时呼气平稳、均匀，持久，到了吐气的后半部分充分调动腹部的力量为气息提供动力，避免忽大忽小。

第2组：边做平板撑边进行“数枣”练习。

出东门，过大桥，大桥前面一树枣，拿着竿子去打枣，青的多，红的少。

一个枣、两个枣、三个枣、四个枣、五个枣、六个枣、七个枣、八个枣、九个枣、十个枣，十个枣、九个枣、八个枣、七个枣、六个枣、五个枣、四个枣、三个枣、两个枣、一个枣。

这是一个绕口令，一口气说完才算好。

保证平板撑的动作准确，力量集中在核心。感受自己的声音站在腹部上，有底气地发声。按照之前所讲的三口气来完成，一个自然段用一口气，保证声音的质量，语速不要过快，25秒左右为一遍最佳。根据自身的情况来挑战遍数，做的时候不要轻轻松松，而要循序渐进地去挑战自己的极限，要找到腹部的发力感和酸痛感。

这个练习贵在坚持，不要奢望一步到位，坚持隔天做，记录变化（女生请避开生理期）。目前我最好的记录是一次平板撑数了6遍枣，总时长2分32秒。因为加了数枣，平板撑变得更加艰难，相信这个时长还会随着我的坚持而增长。

你怎么样？快来一起挑战吧。

第七节 气息训练的进阶之路

当你开始训练自己的气息，每往深探一步便会感叹，原来人人都会的呼吸在发声里居然有这么多奥义。无论你进阶到哪一步，都离不开气息的修炼，它是最基础的，因为发声的动力源于它；它也是最高深的，因为能否引起人们对这个声音产生强烈的情感共鸣，取决你的声音能否自如地营造与听众“同声共气”的氛围。

气息训练既然贯穿声音训练的始终，那么它的进阶之路又是如何的呢？怎样才算是好的气息，又该依据什么来评判它？我们不妨按照以下的不同阶段，去精湛我们的气息。

1.气息小白

如果你已经认真阅读了前文的内容，并且尝试过练习，那么恭喜你，你已经不算是“气息小白”了。所谓气息小白，就是从来没有将呼吸与声音有意识地进行连接，毕竟呼吸是我们与生俱来的能力，我们无时无刻不在呼吸，并靠它作为声音的动力源泉。于是很多人说话用到的全是自己的本能气息，他们没想过、也没有能力通过调节气息去提升和改善自己的声音。

当然气息小白中也有区分，他们的气息未必都那么糟糕。有些人经常锻炼，身体好，体形健硕，所以中气更足；有些人心态平和、不易紧张，平时便惯用腹式深呼吸，他们的声音更悠扬、深远。但这一切他们都是完全不自知的，也就意味着他们无法发现和定义自己声音的优缺点，享受不到改变和掌控声音的乐趣。

2.气息学徒

正如书本前的你，已经开始学习用科学的气息给声音一个更好的支撑了，这也意味着你的声音将在现有的基础上拥有无限的潜能。你开始更细心地感受在气息变化下所带来的身心变化和声音变化，重视那些曾经被你忽略的生活细节：紧张急促的呼吸下声音是怎样的，生病有气无力的呼吸下声音是怎样的，野外郊游放松舒畅的呼吸下声音是怎样的……你体会到，生活中许多不经意的瞬间是会带动更为有效、科学的呼吸的，我们要做的就是找准自己的状态然后刻意地重复练习。

与此同时，你逐渐获得听辨和诊断自己气息的能力，对症下药，有针对性地提升自己的气息。按照前面的教授，通过身体的锻炼和各类练习，力求让气息更集中、更高效、更有推动性。把本书中所提及的所有练习方法正确坚持数月后，你会发现，气息不再变得难以捕捉、无法掌控，你不再被它牵着鼻子走，而是开始主动掌控它，让它为你的声音服务。

3.气息高手

想要达到这一步质的飞跃，便不能将气息与其他的硬件训练割裂开来。你需要完成科学发声章节的后续内容，让气息与其他发声部位更好地相结合。

声音千变万化，有无限形态。倘若一个人的声音训练有素，就能根据情感情节的需要自如地发出高亢的声音、低沉的声音，有力的强音、轻巧的弱音，急促快速的慌张声音、不急不慢的沉缓声音，柔和的虚声、扎实的实

声，明亮的声音、暗淡的声音，等等。能用声音撑起一台戏的人，都是懂得声音变化的人。丰富的声音变化能够表达不同的声音气质、情感和心境。每一种声音的呈现都离不开气息的支撑，但也绝非仅靠气息的变化就能完成。

因此不是拥有足够的气就能享有“气息高手”的称谓的，而是需要用气息连接身体各个部分的机能，气息承载着声音，声音交融着气息，并且非常自如。你根本不必担心这对他们而言会不会很复杂，会不会在那一刻要“想很多”，这种自如是一种熟练后的下意识。气息高手的下意识和气息小白的下意识完全不同，小白是“纯本能”的下意识，高手是从“本能”到“刻意训练”再到“自如”的下意识。这也是本能和技能的区别，是所有技能学习都必须经历的阶段。

4.气息大师

好的气息服务于声音，更好的气息服务于情感。相较于气息高手将气息作为情感表达的工具，对气息大师而言，它已是一种自然无形的状态了，完全融入了心境和情绪之中。除了生理，它还更好地连接着心理、情绪和精神系统，这不是用简单的技巧就可以获得的，它不是用气息把声音变强变弱、变实变虚，它来自用心的感悟和阅历的积累。它是一种情绪抒发下连贯、自然、恰到好处的控制。就好像顶尖的发声者在情绪使然下，从口中叹出的那口似有似无的气，余音不绝，把你笼罩在“同声共气”的氛围中。

关于这一层，除了第三部分声音情感的学习外，更多的学习场所来源于生活中的点点滴滴，来源于对声音艺术的追求与热爱，对自身情感的关注与挖掘，对周边事物的用心体会，对听众的尊重，等等。

练习清单

一、深呼吸训练

1.闻花香

放松身体，心情愉悦地进行深呼吸。双肩宽松不上抬，感受腰腹周围自然扩张。

2.自行车漏气

深吸一口气后，发出集中、匀速的“si”音。女生15秒以上，男生20秒以

上，随着练习的熟练和能力的提升慢慢增加时长。

二、呼吸肌训练

1.仰卧起坐30个一组，做两组。

2.平板撑30秒以上，可以与自行车漏气或数枣练习相叠加，随能力的提升增加时长。

3“狗喘气”1分钟以上，保持快速均匀的频率，可随着能力的提升逐渐增加时长或加快频率，直到呼吸肌感到疲劳坚持不下去为止（为减少气息与嗓音的摩擦，可以用“si”音或用鼻子吐气来交替）。

4.悄悄话练习。用气声清晰有力地说出以下内容，感受呼吸肌向里发力，注意喉咙相对放松不要过分用力。

（1）我头上有犄角，我身后有尾巴，谁也不知道，我有多少秘密。

（2）稀奇稀奇真稀奇，麻雀踩死老母鸡，蚂蚁身长三尺六，八十岁的老头躺在摇篮里。

三、有声练习



扫码听声

1.要求一口气不间断直到气息吐尽，中间不可以偷气、换气、补气，至少完成两个来回，气息能力较强的朋友可挑战完成3～4个来回。

一二三、三二一、一二三四五六七，七六五、五六七、七六五四三二一。

2.数枣练习，老规矩，三口气完成。

出东门，过大桥，大桥前面一树枣，拿着竿子去打枣，青的多，红的少。

一个枣、两个枣、三个枣、四个枣、五个枣、六个枣、七个枣、八个枣、九个枣、十个枣，十个枣、九个枣、八个枣、七个枣、六个枣、五个枣、四个枣、三个枣、两个枣、一个枣。

这是一个绕口令，一口气说完才算好。

3.连贯顺畅地完成以下贯口，保证良好积极的节奏感，快速自如地补气，整段听起来轻松自然，不要听见明显的呼吸声和气口位置。

（1）这里的花儿有：君子兰、广玉兰、米兰、剑兰、凤展兰，白兰花、百合花、茶花、桂花、喇叭花，长寿花、芍药花、芙蓉花、丁香花、扶郎花、蔷薇花、荷花、樱花、金钟花。花中之王是牡丹花，花中皇后是月季花，凌波仙子水仙花，月下公主是昙花，清新淡雅吊兰花，浪漫多彩杜鹃花，芳香四溢茉莉花，金钟倒挂灯笼花。

（2）天上看，满天星，地上看，有个坑，

坑里看，有盘冰，坑外长着一老松，

松上落着一架鹰，鹰下坐着一老僧，

僧前点着一盏灯，灯前搁着一部经，

墙上钉着一根钉，钉上挂着一张弓，

说刮风，就刮风，刮得那男女老少难把眼睛睁，

刮散了天上的星，刮平了地下的坑，

刮化了坑里的冰，刮断了坑外的松，

刮飞了松上的鹰，刮走了鹰下的僧，

刮灭了僧前的灯，刮乱了灯前的经，

刮掉了墙上的钉，刮翻了钉上的弓。

只刮得，星散、坑平、冰化、松倒、鹰飞、僧走、灯灭、经乱、钉掉、弓翻的一个绕口令。

作为初学者，练习的内容不在于多，而在于将每一个反复做到精益求精。

结合教授的方法技巧，将这些练习反复地训练，熟能生巧，气息能力便在这个过程中日渐扎实。但切记喉咙要放松，不要大喊大叫追求声音的响亮。音色过分饱和尖锐，非但不好听，还容易累，我们应着重感受气息的顺畅自如、持久有力。

在完成两个贯口练习后，会让不少人陷入“嘴不利索”的尴尬局面，不要着急，带着这样的需求和困惑，我们进入接下来的“练嘴”环节。

第六章 练嘴，升级语音制造厂

第一节 你真的“会”用嘴吗？

一个对胸腹式呼吸一知半解的学员问道：“我听一个主持人朋友说，说话要用肚子，那嘴是拿来干嘛的呢？”

学完气息的环节，我们能得知他口中的“用肚子说话”其实指的是用腹部呼吸肌的力量控制我们的气息，为声音提供更好的动力源泉，但不能够直接简化成“用肚子说话”，有些人甚至会将它误解为“腹语”。因此，懂得科学发声的朋友向初学者解释概念时，虽然不能说得太理论、太复杂，但也不能太简化、太“通俗”，否则就会产生歧义。

“嘴”在声音里自有它不可替代且绝对重要的意义和作用。这里提到的“嘴”不仅指嘴唇，而且指口、齿、舌、上颚、面颊等一系列的咬字器官，可以说是我们的整个口腔。俗称的“练嘴皮子”其实指的也是整个口腔的协同配合。我们靠气息振动声带来发声，但如果没有经过口腔加工声波形成字音，就不可能形成语言，声音就和那些只能发出单一叫声的动物一样。因此每天咿呀吊嗓地练声带，离练好语言、发出好听的声音仍然存在距离。

就像有些人“不会”呼吸一样，也有些人“不会”用嘴，没有把上天赐予我们的这套神奇的语音加工设备用得高效和极致。太多人因为咬字器官的能力有限而无法展现自己丰富的情感，比如因为嘴不灵活，内心涌动的情绪被磕绊住了，声音永远跟不上思维和情感的步伐，听众的心弦近在咫尺，却拔动不了；一些人的口腔状态懒散笨拙，仿佛觉得说话是一件很累的事情，所以口腔里外、周边基本没什么动程，让人觉得他们根本懒得和自己说话；有人在说话时唾沫横飞、龇牙咧嘴，让你清晰地看到他的下齿全貌甚至后槽牙，声音听起来恶狠狠的；有人喜欢嘟着嘴唇说话，声音呆呆笨笨的，像个幼稚的小朋友；还有人会撇着嘴说话，他们的嘴角向下，呈现一个开口向下的弧线，声音情绪消极，整个人看起来一脸苦情的样子……

或许你还没意识到“不会用嘴”给声音形象带来的伤害。倘若升级了这套“语音制造系统”，不仅能够给你带来更标准完美的语音、漂亮的嘴形，还会帮助你塑造各类声音风格。

练普通话和练嘴皮子虽不能画等号（毕竟不少人可以伶牙俐齿地说方言），但倘若你有说好普通话的需求，“练嘴”的环节就不容忽视。我们在线下的授课中发现，改善语音前如果能通过“练嘴”更好地熟悉和感知自己

的唇、齿、舌、颚等，能灵活控制口腔各个部位进行协同合作，对于语音的改善与提升大有裨益。

练嘴可以让嘴巴呈现漂亮的弧度，并且整个面部都随着肌肉纹理积极朝上作用，久而久之便形成了好看的嘴形和神情。

想要塑造不同的声音风格和声音气质，怎么用“嘴”也是重要的课题。许多有辨识度的声音都有自己独特的咬字习惯。有一位学员非常喜爱配音，一次他配了一段《水浒传》中林冲杀高俅的片段，感觉自己的音色、情绪、气口都往原声上靠了，为什么就是少了林教头的那股子梁山好汉的刚硬气质，并且明明语速一致，却贴不上人物的面部。我让他尝试用“咬牙切齿”的感觉说话，他照做了，果然一开口就“合”上了。如果一个人能够很好地控制自己的口腔状态，就可以让声音有更多的可能。通过训练打好基础后再结合声音的情感表现，就可以在表现“专业权威”时让口腔更加紧致积极，在表现“洒脱直率”时让口腔稍稍放松，可以通过打开口腔让声音更加明亮，通过嘟起嘴巴让声音变得可爱。

现在，阅读这一环节，和我一起来练“嘴”吧。

第二节 声音暗沉发闷？“三个动作 + 一条路线”让它亮起来

你周围有这样的声音吗？听起来嗡嗡一片、含糊作响、给人感觉懒洋洋的，十分懈怠，这的确令人困扰。暗沉发闷的声音将导致什么？我想最显而易见的就是，它不容易唤醒听众的耳朵，容易被忽略。只有当人们用最小的努力就能清晰地接收到信息时，人们才乐意倾听你。再往更深处探一步，暗沉发闷的声音可能会让人把你同不自信、不积极的情绪和性格联系在一起。

在教学的过程中，我仔细观察了这类学员，发现他们的一个共同点：口腔像一个泄了气的皮球，面部表情慵懒下垂，口腔的动态很小，还有人习惯说一个字拉一下下巴，把下巴压得很紧……归根结底，他们的口腔没有真正地打开。

虽然气息训练让我们的声音有了更好的动力源泉，但是倘若不给空间让声波释放出来，气息就会闷在嗓子眼里。这就好比将一个喇叭放在一个小盒子里死死地闷着，就会像蚊子的嗡嗡声一样听不清楚，只有把它放在一个相对大的空间里，声音才能亮如洪钟。



扫码听声

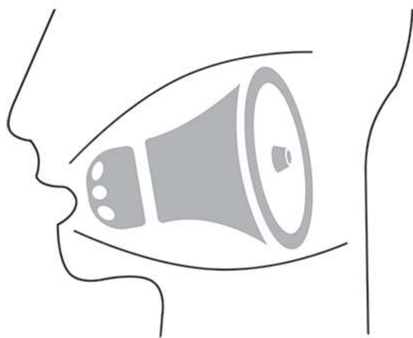
请你听听示范音的前后差别。

听出来了吗？最开始的“a”音，口腔是塌下来没有打开的，而后面我慢慢把上颚抬了起来，内部打开了，因此声音发生了很大变化，从束缚在喉咙中转变为寻求到了一个全新的通道，让声音穿透出来。这两种音质给人的感觉很不相同，对声音比较敏感的朋友会发现它的音高自始至终没有变化，但后半段的声音给人更圆润、更响亮的感觉。因为声音在打开的口腔空间里回荡和共振，因此听上去质感棒多了。

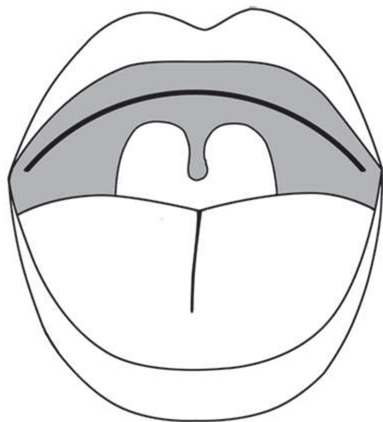
接下来我们用三个动作把嘴打开，用一条路线让我们的声音亮一些。

三个动作把嘴打开，好好说话

“把嘴打开”不是单纯地把口腔外面张得很大，里面却是狭窄的，应该是将口腔里面打开，是一个倒喇叭的形状，也使我们的上颚呈现出一个穹庐的状态。我们可以将它理解为：中间隆起，四周下垂的形态，一个拱形的弧度，仿佛一个锅盖似的圆顶。我们小时候学过的《敕勒歌》中有这样一句：“敕勒川，阴山下。天似穹庐，笼盖四野。”这里的“穹庐”指的是蒙古包，可以在脑海中想象蒙古包的房顶的样子，就能体会到这个状态了。



口腔内部打开呈倒喇叭状



上腭提起呈圆顶状

如同刚想打个哈欠的那一刹那，我们口腔内部会不自觉地往上挺一下，挺出一个半圆的空间，我们的声音如若在这个空间里作用，用气息将声波带到这里并且积极地穿透出来，声音就会更圆润、更积极。我们常常赞扬圆润的声音，也总会形容那些咬字清晰的人说话字正腔圆，如果你的口腔没有办法形成圆腔的状态、没有打开，那么就吐不出圆润的字音。

练习以下的三个动作，将我们的口腔真正打开。

1.微笑

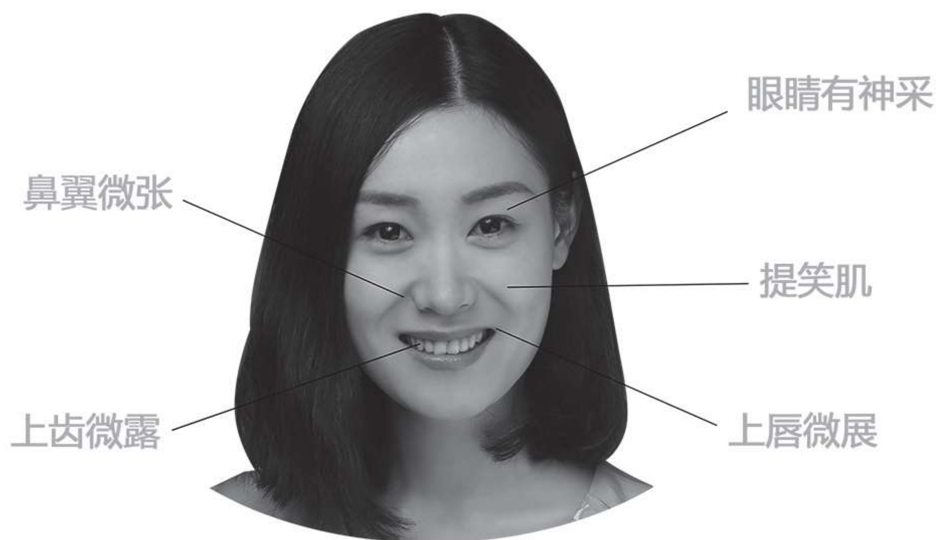
人在微笑时，脸颊两边的肌肉会很自然地提起来，在声乐和播音的发声教学中，我把这个叫作“抬笑肌”或“提颧肌”。如果你对笑肌和颧肌这两个词感到陌生，也可以将它理解为苹果肌。很多美妆博主在分享腮红的画法时，会让你微笑起来，并在抬起来的苹果肌上扫上颜色。不少人说话时，面部表情是下坠的，声音听起来干瘪、冰冷，那么就要先从微笑和抬起笑肌做起，这也是打开口腔里外、让声音积极洋溢的关键。





这两张图片虽然都张开了嘴巴，但一个面部下坠，眼神空洞，一个笑肌抬起，眼神灿烂，整个面部和口腔的肌肉都是舒展延伸的，感觉有无限的延伸感和空间感。

我们都说爱笑的人运气不会太差，但你不仅要笑，还要笑得好看，不是假笑、苦笑、皮笑肉不笑，或者冷笑、阴笑这些反面的笑容，而是灿烂的、温暖的、愉悦的微笑。我们就以一个真诚灿烂的微笑去做到将笑肌抬起来。一定要借助镜子来帮忙。笑的时候，上唇微展、上齿微露，嘴巴形成一个好看的弧度，鼻翼两边会微微张开，眼睛也会有笑意、有神采，笑肌便跟随着向上提起来。



你可以看着镜子中真诚微笑的自己，就像是看到一个很久没见面的老朋友，惊喜地跟他打招呼，“是你啊！好久不见！你怎么也在这儿啊”。站在旁人的角度欣赏镜子中的自己，看看和自己打招呼的这个人是否真的开心、喜悦，他的声音是否真挚、积极。

通过微笑让口腔内外的肌肉都向上洋溢起来，这是我们练习打开口腔的第一个动作。

2.咬苹果

这个动作是为了打开我们的牙关。牙关就是人的下颌骨与头盖骨相接的地方，当你张大嘴时将双手放置在两耳后就能摸到两个凹陷，那就是你的牙关处。有些人说话时口腔的动程特别小，内部也没有空间，牙关咬得死死的，感觉字音全都含在嘴巴里，或者咬字很笨拙，给人恶狠狠的感觉。在发声时应该追求类似咬着一颗软软的棉花糖的状态。

牙关

通过以下的训练，可以让我们的牙关打开，并让这个关节放松一些，以此来增大口腔的空间，让声音产生回荡，也让口腔的动作更加轻巧、灵活。

会咬苹果吗？我们来想象这个动作，一只手拿着一个苹果，另一只手摸着自己的牙关，稍微缓和一点地完全打开、抬起你的上口盖，啃一口苹果下来。请记得下巴一定要放松，因为在真实情况下我们都是抬起上齿去啃下一口苹果的，而不是绷着下巴用下齿去铲一口苹果。请保持下巴的放松，这个时候你的牙关会很自然地打开，另一只手能够明显地感受到耳朵后面的凹陷。注意张嘴的时候放缓一点，千万不要突然猛烈地打开，否则会带来不适。

咬苹果的动作还能够很好地锻炼我们上口盖的主动性，想要一个积极洋溢的声音，口腔的主动力就要放在上半张脸，感觉上口盖、软腭、眉毛、上嘴唇等都是积极向上抬起的。现在试试，用欣喜的心情去咬一口苹果，下巴自然地下垂，上嘴唇翘起形成上扬的弧度，眉毛扬起、眼睛发亮，用这种状态去做咬苹果练习，同时感受牙关的开合。在实际的发声咬字中，说“昂”“花”这些字的开口度相对大，而闭口音比如“喜”“语”的开口度就相对小，牙关处不可能永远保持一个状态，它是相对放松、打开的，没有绝对量化标准，要根据需要灵活掌握。

3.含着半口水

这个动作，是为了让我们的软腭挺起来。

许多人说话只用到前半部分的嘴唇和舌头，口腔的后半部分基本一点空间都没有，如果你的声音本来就很尖，这样说话只会增加声音的锐度，听起来很不舒服，而且说像“长江”“阳光”这样需要打开口腔的后鼻韵字音时往往也会不准确。

把软腭挺起来可以增大我们的后声腔，对许多先天声带又细又薄，声音尖细刺耳，或者带有很重的鼻音的人来说，练习挺软腭有很大的帮助。它可以让口腔更好地呈现我们一开始说的那个“穹庐”的圆顶状，增加声音的厚度，使声音更圆润通畅。

软腭在什么地方呢？一起用舌头来找找，也顺便了解一下我们整个上颚的构造。先用舌尖舔你的上齿背，再往后你会舔到自己的上齿龈，再往后往上你能舔到一个硬硬的圆弧线，那个是我们的硬腭，再往后是不是就能舔到一片软软的肉了，这里就是我们的软腭。挺软腭，就是在发声说话的时候让它稍微往上立起来。

来听听这三个“好”字的区别。



扫码听声

第一个“好”字软腭是塌陷的，所以是干瘪的，锁在了喉咙里，而第二个“好”字有一种将后声腔张开的感觉，这是因为我的声音在软腭抬起后的那个空间里产生了作用。但是注意，千万不要在说话的时候把软腭挺到僵化生硬了，这样就会变成第三个“好”字的声音，这个声音非常笨拙，不够放松，感觉全身都紧绷绷的，下巴喉咙都很紧张，好像有人堵着你的喉咙一样。

你可能会觉得难办，那我该如何把握好“挺软腭”的度呢？

我非常理解你。软腭是一块肌肉，没有经过刻意练习肯定控制不好它。所以我们要通过一些小方法和小技巧去体会软腭往上抬、往上挺的感觉，并逐渐朝着自然、自如的方向前进。试试下面这些有趣的练习。

含着半口水，但是不要让人看出来。想要做到这一点你就要闭着嘴巴，下巴放平，并且放松，然后尽可能地去拓宽你的后声腔。这样的方式看起来有些机械和滑稽，谁会含着水说话呢？但是它能有效地帮助你体验挺起软腭的感觉，而且还能让牙关也打开。

在一些老师的声乐教学课堂中，有一个练习方法就是让你含着水哼唱，这样一来口腔有空间，喉咙放松，声音有共鸣。

下一步你要做的就是喝掉水，但不是什么也不顾地吞下去就行了，而是要边慢慢地吞下去边回忆，并保持刚才含住它时的口腔状态，回忆刚才那种挺起软腭、牙关打开的感觉，而且这个时候口腔里没有了实物，你的状态应该更加自然。尝试用这样往嘴里放东西的方式先机械地、主动地打开后声腔，再吞咽下去放松地、自如地打开后声腔，就能达到挺软腭的状态。

挺软腭的训练并不是让你说话时时刻保持、僵化在这个状态，不要每说一个字都要去想“软腭有没有挺起来”“牙关有没有打开”这些问题（如果考虑

这些恐怕话都说不利索了），而是通过平时的训练形成肌肉记忆，在这些过程中它已经不自觉地学会挺起来了。实际运用是自如的，不是刻意的，你大脑发出一个指令就能很好地控制它，甚至到后来你只要一开口，口腔的状态就习惯这样了。

以上的三个动作——微笑、咬苹果、含着半口水——尝试将每个动作都轮做几遍，就能体会到口腔被充分地打开了。

这时候，你可以想象自己正在主持公司每年举办的春节联欢会，你要用饱满的情绪和声音对现场的来宾表示问候和祝福。绽放你的微笑，打开你的口腔内部，对台下的观众说道：

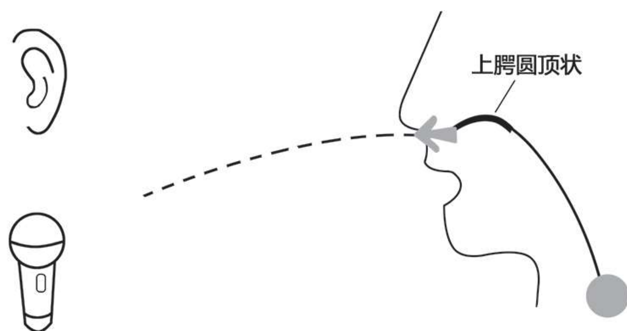
尊敬的各位领导，亲爱的各位来宾，大家新年好！

你的脑海中可以回忆电视上那些晚会主持人的开场白，比如央视春晚主持人董卿、康辉的声音和表情状态。你不需要太大声地喊叫，想象自己手拿话筒，做好口腔的状态和情绪的展现，扬声的工作请更多地交给麦克风。当然这会暴露出许多人声音不够集中、没有穿透力的问题。即使笑容满满，情绪洋溢，也无法把声音有力地传递出去，好似声音刚到嘴边就分散开来了。无论面前有没有话筒，声音集中都会比声音分散听起来更自信、更清晰，也会提升发声的效率。所以最后你还需要给声音规划一条路线。

一条抛物线让声音穿透出来

你要为自己的声音定一条圆润又富有弹性的路线，让它牵引着你的声音，将声音更好地输送到目的地。这条路线是一条抛物线，像一座拱桥，这座桥一头连着你的喉咙，另一头连着你的听众，或者是你面前的手机麦克风、手持话筒……总之另一头在你的口腔外面而非口腔里面。

为什么这条路线是抛物线，是有圆顶弧度的呢？因为它要贴合“穹庐”的状态，当我们用前文的方式——微笑、挺软腭——将整个口腔里外的肌肉都向上提时，我们的上口盖就会形成“一座拱桥”“一个圆顶”，这也是最佳的口腔状态。气息振动声带产生的声波从喉咙里出来，然后沿着上颚这个圆顶向前滑动，打在我们的上齿背，并且透过唇外去到更远的地方。



声波沿“圆顶”推送到上齿背，透出口腔传递给“听众”或“麦克风”

试一下这个练习

想象你的面前有一堵墙，只有口鼻前方处凿开了一个小孔，打开口腔让上口盖形成一个圆顶，声音沿着这条抛物线穿透出去，面前的小孔就是抛物线的终点，对着小孔说下面这句绕口令，你的每一个字都要从这个小孔中透出去。

大妹和小妹，一起去收麦。大妹收大麦，小妹收小麦。

这段绕口令以韵母“ei”“ai”为主。这两个复韵母非常适合找到“抛物线”的感觉。

可以利用手势的辅助，在口腔旁边拱起手掌，呈一个拱形，把“ei”“ai”这两个音延长发，并让声音始终沿着这条“抛物线”。以“ai”为例，想象发到“a”音素时，口腔内部打开，下巴放松，整个声音饱满挺立，将圆顶的空间填满。随后过渡到“i”音素时，我们的气息持续有力地将声波继续往前推动，打到上齿背，从口腔里穿透出来。用这样的感觉多说一些内容，让声音熟悉你规划的这条路径。

用这条路径结合好气息的推送作用，你几乎不需要费什么力气，就能让声音清晰集中，而且更加明亮，注意喉咙一定要放松。尤其需要经常打电话、发语音，或在话筒前工作的朋友，更要掌握好这条声音路线。将面前的麦克风想象成那个小孔，你的声音必须集中成一条声束，全部从这个孔穿透过去，对方才能听得见。要是太分散了，大部分声波就会漏到小孔或麦克风的两侧，声音的效率和效果便大打折扣了。我们常见到有些人讲电话音量虽然不大，但是声音特别集中、清晰，原因就在于这条抛物线。

通过以上的三个动作和一条路径调节好口腔的状态后，发声会呈现立竿见影的效果，曾经干瘪懈怠的声音立马变得饱满积极、充满活力。但不得不给你泼一盆凉水，这种状态似乎“昙花一现”，也许转个身你就寻不见它了。因此必须如同健身一样坚持一段时长的训练，这样你的口腔状态就会形成肌肉记忆。如同矫正驼背，单靠走路前那一下提醒自己要挺直，可能走着走着还是会打回原形。唯一治根的办法就是通过长时间的形体矫正训练，如每天坚持站墙脚，定期通过器械锻炼或穿戴一些矫正设备，让身体肌肉养成新的习惯，才能彻底解决驼背的坏习惯。

因此，先熟悉这些动作的要领，再根据每个环节后的练习清单，针对自己的情况安排相应的练习。这样就能将“懂”的变成“会”的。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，我在做这些动作时，感觉下巴这一块会不自觉地用力，导致整个口腔有些僵硬，喉咙也有点压迫感，该怎么办？

A.练嘴的过程中，口腔里外的肌肉都需要通过训练来激活，让它们积极控制，唯独下巴是不需要力度的，只需要放松就好。你可以试试用力地将下巴往下压，会不会觉得喉咙难受极了？这是因为下巴连接着我们的喉咙，下巴放松了，喉咙才能跟着放松，声波也就能够更好地传送到我们打开的口腔里，不至于卡在喉咙里出不来。

很多唇舌无力的人为了追求字音清晰，往往喜欢用下巴发力来辅助发声，这样发音很难持久，喉咙也会感到很辛苦。

如果想改善下巴太过用力的问题，我们可以试试这个小动作。

想象自己看到了一幕让你惊呆的画面，你难以置信地张大了嘴。最好找到“呆”了的感觉，这时你的下巴会更容易放松，不要掺杂恐惧或者惊喜的成分，否则很多人会通过“加戏”让自己的下巴再度紧绷。你还可以试着低头或抬头张嘴。比如低头张大嘴巴，下巴放松，就仿佛看到了一只长得很奇怪的虫子；抬头张大嘴巴，下巴放松，就仿佛看到了天空中有一只奇怪的鸟。

训练下巴放松，让它学会在发声时多处于被动、从动的状态，将咬字的力量主要集中在口腔的上半部分，用上唇以上的部分去积极带动整个面部。你可以观察一下那些主持人，他们的眼神和笑容都非常好看，整个面部肌肉向上，下巴自然地内收、放松。绝不会上半部分麻木，下巴却特别用力。这样不但声音不好听，面部也不美观。

如果想检验自己的下巴有没有放松，还可以活动牙关，让下巴自如地左右摆动，摆动幅度无须过大，你的下巴和牙关越放松，就能够活动得越灵活。

打开口腔，边摆动下巴边发出开口音“a”的延长音，如果下巴放松了，声音基本不会受下巴摆动的影响，依然通畅稳定，听不出和普通状态下发“a”音的区别；而下巴如果紧张，声音就会出现很多变动，非常不稳定，听上去紧张、僵硬。



扫码观看

第三节 声音也有笑容

我们希望大家对于声音训练这种技能型的学习不要抱有一蹴而就的心态，因为“三天练就金嗓子”的宣传文案实在是夸大其词，但倘若你要问我有没有什么让声音瞬间变好听的秘诀，我想最有效的办法就是让声音里带上笑容了。在说话时再去过分考虑那些应该平时打下的基本功已经晚了，但微笑可以立马做到，并且立马能够听出来变化。

在日常大多数的交流中，微笑说话最能扬长避短，不仅让声音有情绪了，同时因为笑容让我们的嘴咧开了，唇齿相依，唇部中间和门牙贴在了一起，更容易把握咬字的力度，使声音穿透出来，显得集中清晰。这就是为什么很多人反馈说，他们在表情积极起来时，连声音都变得明亮了。想想看，我们面无表情时，嘴巴大多是松散的，嘴唇和牙齿之间的距离隔得远，声音容易分散，如果你把嘴唇完全嘟起来说话，声音就会闷闷的，如果再压低音调，就会变成类似蜡笔小新的音色了。

还有一个关键是更容易获得听众的好感。

在没有视觉辅助的情况下，我们都会习惯在听到一个声音时去脑补它所对

应的情绪和表情。许多人与一个未曾见过面的人打一通重要电话时，往往会特别在意对方说话的态度和语气，如果对方的声音听起来像是皱起眉头并且凶巴巴的，就会感到紧张或不愉悦；而如果能听到对方带着笑容的声音，距离仿佛瞬间就拉近了。那些暖心好听的晚间电台，主播的声音都有浅浅的笑意在里面，让人对声音很着迷。遗憾的是，大多数人由于不懂得在声音里加上合适的表情，或者不重视听众对于声音引发的视觉想象力而忽视了这一点。

有不少线上的学员非常好奇我是在什么样的环境下录制音频课程的。“你的对面有人吗？你的声音听上去一直在微笑，是真的在笑吗？怎么才能做到呢？要是让我对着话筒或者手机笑嘻嘻的，感觉实在太傻了，而且也很累啊！”

是不是真的在笑？答案是肯定的。有一次公司的设计在我录音的时候推开了我的办公室，她也扑哧地笑了，她说映入眼帘的画面很滑稽，你把手机放在桌上对着一堵墙笑得很灿烂，还不时地点点头，那一刻还真觉得你有点儿“神神道道”的。然而这个状态却是很多声音工作者的工作常态和必备的职业素养。这个笑可不是僵硬的、机械化的笑，表情也不是一成不变的，而是把笑容及暖声作为底色，实际的表情是随着内容情感的变化而实时自然变化的。

让声音带上笑容，从心理层面来说，我们需要拥有说话表达的欲望，把听众放在心上。这种发自内心的“内因”会融入气息中，写在脸上。从生理上来说，我们的整个口腔状态极大地决定了我们的声音有没有笑意。在上一篇内容中，我们说到真正打开口腔的第一个动作就是微笑。打开不仅是增大空间，而且是一种绽放、洋溢的状态，这也使真笑和假笑有非常明显的区别。我们常用皮笑肉不笑来形容假笑的状态，这是因为，真正的笑容会让整个口腔内部的肌肉积极地向上提，牙关软腭也会更自然地打开、挺起，眉毛舒展开来，眼睛充满笑意。

举一个有趣的例子，我们在线上所使用的聊天表情中，也有类似“真笑”和“假笑”的表情。



假笑



真笑

比如左边“微笑”的表情，很多人习惯拿它表达“呵呵”的无奈情绪，频繁使用会显得很高冷，甚至很多男生在微信上接到女朋友发送的这个表情时，都会感觉到不妙，认为这个微笑的背后一定隐藏着不满的情绪。这个表情就类似于“假笑”，遮住这张脸的下面，一双眼睛瞪得圆溜溜的，因此这个笑容是靠嘴巴局部生硬地堆上去的，没有牵动面部其他肌肉的反应，所以让人感受不到愉悦的情绪。

多数人会用右边可爱的表情来表达愉悦的心情，因为这张小脸儿的眼睛弯弯的，像个小月牙，还有两个红扑扑的红晕，就像抬起来的笑肌。

无论是从视觉方面还是听觉方面，甚至与人在线上用文字聊天，假笑都不会引起人们的好感，看上去矫揉造作，听起来也不真诚、不自然。

假笑风险大，不笑风险也大，可能会被人错怪了情绪，甚至还有可能被人错怪了性别。

一位女学员声线比较粗，她苦恼地告诉我每次在电话里别人总喊她先生。于是我让她将手机拿出来录一句：“喂，你好，请问找哪位？”她那时还没有开始发声训练，并不懂得气息、口腔状态等运用的技巧，我仅是单纯地让她在第二遍录的时候微笑起来，并且对着镜子指导了她的笑容。当她回听时，她说，第一遍不笑的声音连我自己都觉得是个男人，第二遍好歹能听出来自己是个女人了。

就算声线粗，也不能将责任全部甩给先天条件，从生理上来说，女生的声线大多还是同男生有根本区别的，只要笑起来便很容易激发出女性本身的声音特质了。就怕先天嗓子粗，同时还习惯面无表情、直来直去、粗声粗气地说话。

让声音带上笑容，不仅是沟通交流中的礼仪，而且会让听的人感觉受到尊重。从这一刻开始，尝试用一颗自信愉悦的心、一个绽放和打开的微笑，借助镜子和录音，细心地听和看，调试出一个带着笑容的声音吧。

小练习

用带着笑容的声音，说出以下内容。

嗨，非常高兴认识你，我是×××，你叫什么名字？

这个提议真是太好了，你是怎么想到的？

你放心，我会友好妥善地处理这些问题的。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，如果一直笑，怎么能保证表情不僵住呢？

A.让声音带上笑容和一直保持机械的微笑去说话不是一回事。事实上我们不可能也不应该都是一个表情说话，不同的字音需要不同的口型，我们的情感和内容也不可能一成不变。我们只是将它作为底色，需要随具体情况自然发挥。真实的说话欲、交流欲是不会让我们的笑僵住的。同时，通过打开口腔的训练，肌肉会形成习惯和记忆，你不需要笑得多么刻意和夸张，口腔的内部状态在笑，声音就自然有了暖暖的笑意。

比如下面这段《朗读者》的宣传片，可以看出董卿的表情一直在实时变化，无论她沉思、回忆、抒情还是呼吁，她的声音总是让人备感温暖，并且有笑和暖的底色，看上去自如自然，丝毫不觉得她笑得夸张，当然也不会“累”。



扫码观看

打开口腔的三个动作能让你收获一个积极洋溢的口腔状态，结合说话欲、对的表情和情感，你的声音就能在合适的场合和时机传递好笑容。

第四节 说话含混不清怎么办？唇舌也有广播体操

“声音”这个词由两部分组成，一个是气息振动声带发出的声音，一个是通过口腔这个语音制造厂制造出来的“字音”。无论是什么语言，想要做到清晰地发音，都需要你的嘴唇、舌头、牙齿、上颚、下巴以及面颊的肌肉一同运动起来，摆出不同的口型，变换不同的接触位置。这些部位必须足够灵敏、有力，并且能够由我们的意识很好地操控，才能将我们头脑里的东西变成语言表达出来。

你会看到主持人——尤其是新闻播音员——说话既流畅又清楚，很多人平时不觉得新闻联播的语速快，但如果试着跟一下，会发现很难跟得上这样的速度。这是因为他们在“嘴皮子”上的功夫下得特别深。

我们不止一次强调，说话是许多部位共同的肌肉运动，我们练习横膈肌是为了锻炼底气。所以，为了提升吐字质量，咬字器官的肌肉也需要好好锻炼。

从生理条件上来说，嘴唇肥厚、舌头体积大的人在吐字上确实会有点吃亏。“大舌头”为什么说话不清楚呢？因为舌头在口腔里很难转得开，我们在发字音的时候，舌头的动程、接触的面积和位置都有所不同，舌头大当然就感觉阻碍重重，发不准音，显得笨笨呆呆的，还可能听到嗞嗞啦啦的

口水声和杂音；而嘴唇过厚也会影响一些字音的发音，会削弱字音的穿透力，显得发音闷闷的。前文说过唇齿相依才更容易把握咬字的力度，太厚的嘴唇让声音在从那条“抛物线”穿透出去的过程中多了一些阻力。

但千万别自己吓自己，以上说到的这些先天情况实在是少之又少，如果你只不过是嘴唇稍微厚了一点，又或者舌头只是稍微长了一点，只要你没有极端的状况，只要你的唇舌状态积极，就没有问题！而唇舌慵懒、不灵活、不积极带来的负面影响才是更大的。

我有一名学员是一位游戏主播，她苦恼地对我说，自己在解说游戏时弹幕总被“主播有点大舌头”这几个字刷屏，甚至有“黑粉”开玩笑地对她说去医院把舌头剪一刀就好。我带她走到镜子前和我一同把舌头伸出来比对了一下，发现她的舌头比我的要小得多，但为什么她说话会有大舌头的效果呢？

首先她的口腔内部很扁，没有足够的空间让舌头灵活地运动，其次她的唇舌很慵懒，在口腔里懒得动，说话时舌头总是习惯贴着下齿背不离开，很多应该是用舌尖接触口腔不同部位发出的字音，她却习惯用较大的舌面面积去接触。比如“自在”这个词，发平舌音的声母只需用舌尖轻触齿背成阻就可以了，但有的人偏偏喜欢用舌面用力地顶着齿背发音，自然就像大舌头在说话了。

如果你没有大舌头的命却偏偏要得大舌头的病，是不是很不值当呢？这个时候“口部操”就能够很好地帮助你。它就像咬字器官的广播体操，可以帮助这些肌肉变得更加灵活、轻巧、紧致。对专业的声音从业者来说，口部操是他们的基本功，普通人也可以通过熟练这些动作来锻炼自己的唇舌，咬字方面的许多问题就能够迎刃而解。并且在重要的用声场景下提前做一下口部操，非常有利于表现出“伶牙俐齿”的状态。

下面就跟着文字说明和二维码中扫到的视频一起来学做口部操。

1.唇操



扫码观看

（1）喷：双唇自然紧闭，不要抿嘴，也不要裹唇。然后将力量集中在嘴唇中间的1/3处，把食指沿着自己的人中比画一下，把力量聚集到这条线上。然后阻住气流，突然张开发出“po”的气声。这个声音轻巧又具有爆发力，连续喷发。可以将食指竖在离嘴唇一厘米的位置上，感受气流集中的力道。如果嘴唇松散无力，那么气息也是飘散的。做到位的喷唇，会感觉到气息的力量仿佛聚成了一个圆圆的气弹打在手指上。

（2）咧：将双唇闭紧，并尽力向前噘起，然后将嘴角努力地向两边伸展。整个过程是积极发力的，幅度大、动作慢且有控制力。不要松懈、快速随意地嘟起或咧开。多做几次后将明显感受到面颊有疲劳感。

（3） 撇：双唇闭紧，尽力向前噘，然后控制双唇一起向左歪、向右歪、向上抬、向下压，整个唇部和面颊的力量要积极和集中，要明显感受到酸痛感和疲劳感。不少朋友只能歪向一边，可能是因为咀嚼等习惯导致两边的肌肉灵活度不对等，这属于正常现象，无须过分担忧，增加锻炼次数和频率即可激活。

（4）绕：双唇闭紧，尽力向前噘起后做360度的绕圈动作，这个动作等同于将上一个撇唇的四个方向连接起来。注意顺时针和逆时针都要做，并且保证次数统一和对称。大部分人都会出现逆时针不如顺时针顺畅的情况，或控制不了自己的嘴唇按指令运动，这就说明嘴唇、面颊的灵活度不够。同样只需强化练习就可以逐渐做到。

2.舌操



扫码观看

（1）刮：舌头放平，舌尖抵住下齿背保持不离开，伴随张嘴，用上门齿沿着舌头慢慢用力刮，从舌尖刮到舌面后端，感觉舌面逐渐立起。在口腔开合度最大时，可以停留几秒，这时候整个牙关、头顶都会感觉到酸痛，这样训练的效果便达到了。这个练习对于打开后声腔也非常有效。

（2）顶：双唇紧闭，舌尖用力地顶左脸颊，将自己的腮帮子顶出一个小山包，就好像逗小孩子嘴里有糖。然后，用舌尖顶住右内颊做同样的动作。

（3）伸：把舌头伸出唇外，舌体集中。当舌头瘫软放松时，舌头的体积会显得很大，如若集中，舌体就小了许多。舌尖向左右、上下尽力伸展。这个练习可以使舌头更加积极，舌尖能集中用力。

（4）绕：双唇紧闭，将舌尖伸到齿前唇后，顺时针方向环绕360度，然后逆时针方向环绕360度，交替进行。用劲大一点，灵活一点，连做几圈后就会感觉舌头和口腔酸胀、发麻，这种感觉和健身时肌肉所产生的酸痛感一样。

（5）响：用舌头在口腔里打出响声，这个动作很多人小时候都有玩过。舌头前端接触硬腭，轻巧地向上一卷，弹发出清脆有力的“哒”声。保持快速均匀的速度连续发出这样的声音，使舌头更加灵活。

（6）冲：像做鬼脸一样让舌头快速、连续地往外冲，快速地伸出唇外再快速地收回来，直到觉得舌头酸得不能动弹后停止，休息一下。

这样一套口部操对说话含糊、口腔不积极的人帮助非常大。它还可以让面部更加紧致，嘴型更加漂亮。做完一组口部操后，不妨搭配以下的绕口令一同训练，尝试几遍便会明显感到唇舌灵活有力，口齿伶俐了不少，这会让许多朋友第一次感觉到自己在说话时“嘴的存在”。需要注意的是，唇舌有力不是出大力、使蛮劲，不要恶狠狠地将每个字音都发得生硬、笨拙，而应该轻巧、集中。这样我们说话时会表达得更加自然，语言节奏也更加优美。

每次做完口部操后再进行绕口令的训练，这样可以充分感受口腔肌肉的训练对吐字能力的帮助。绕口令相较于平时的说话内容来说更加地拗口，如果能将绕口令说得顺畅自如，还有什么能磕绊住我们的嘴呢？

例如：

（1）八百标兵奔北坡，炮兵并排北边跑；炮兵怕把标兵碰，标兵怕碰炮兵炮。

（2）调到敌岛打特盗，特盗太刁投短刀；挡推顶打短刀掉，踏盗夺刀盗打倒。

（3）山前有四十四棵死涩柿子树，山后有四十四只石狮子。山前的四十四棵死涩柿子树，涩死了山后的四十四只石狮子；山后的四十四只石狮子，咬死了山前的四十四棵死涩柿子树。不知是山前的四十四棵死涩柿子树涩死了山后的四十四只石狮子，还是山后的四十四只石狮子咬死了山前的四十四棵涩柿子树。

……

平翘舌是很多人的语音病症。有些朋友在单独发这些字音的时候是没有问题的，但是连在一起说时就会变得不自如，出错率很高，很重要的原因就是舌头不够灵活。我们在发平舌音的时候，舌尖是接触齿背的，而发翘舌音的时候舌尖需要抬起来接触硬腭前端，所以舌头的动程是否跟得上速度是很关键的。

3.终极检验——贴齿绕口令

像图片中这样，将上下齿贴合不分开（不要重叠）地朗读下面这则绕口令。



扫码听声

白石塔，白石搭。

白石搭白塔，白塔白石搭。

搭好白石塔，白塔白又大。



将上下齿贴合不分开，不要重叠，保证口腔内部空间

这既是一项练习，又是检验“嘴”是否练得到位的方法。“贴齿”等于关闭了口腔外面，但倘若口腔内部打开了，发音的空间便是足够的。同时，唇舌

灵活有力、依旧正常运动，从而保证了吐字的清晰和准确，这样一来贴齿说话和正常说话的差别非常小，甚至能够做到不仔细听便听不出来。而对有些口腔内部很扁、没有打开的朋友来说，让他把牙齿贴住，声音就完全被包在口腔里，翁声翁气地出不来；如果是唇舌不够灵活，咬字也会变得奇怪和不准确。将声音录下并回听，如果发现清晰且不别扭，就证明自己的嘴练得相当到位了。

徐老师的答疑小课堂

Q.师，在说话或者朗读中，感觉口腔里总是有很多口水，该怎么老办？

A.我自己并没有这样的困惑，但我发现这个问题被问的频率很高，经过我仔细观察，发现身边有不少这样的学员，于是我尝试着用一些方法帮助他们解决这个问题。首先最有效的方法就是口部操，因为懒惰的唇舌在说话时更容易分泌和聚集唾液，而口部操可以使我们的口腔更加积极可控，同时我们还要打开口腔，增大唇舌的活动空间。

除此之外还需要注意以下几个方面。

首先，要主动留白。许多人说话语速太快，过于连贯，总是比听众能接受的节奏急促不少。说话时主动留白，适当停顿，一方面可以让听众更加舒适明了，另一方面也可以在这些合理的空白处自如地处理一下自己的口水，不至于它越积越多。关于如何更好地把握节奏，我们在第三部分有关声音软件的内容中，会做更详细的教学。

其次，不要太过在意。不要因为这件事产生过分的心理负担，有口水是很正常的。之前我没有在意这个问题时也是自如地吞咽口水，并未感到有什么不适，许多人提出这个问题后，我开始刻意留意，反倒有了一些多余的动作。比如不自觉地用舌头在齿背处顶出更多的口水，吧唧嘴，或者吞咽的动作慢、幅度大……这些都是因为太在意导致的，要弱化吞口水的动作和动静，尽量做到自然无声，保持心态的自如和放松。

最后，多关注身体健康。如果口腔内分泌的口水过多，可能也与你的身体状况等相关，因此可以做相应的调理。

Q.老师，说话爱结巴，有很多的累赘词怎么办？

A.关于这个问题，我来分享一个线下学员的案例，可供参考。

他从高中开始说话就磕巴，有一堆口头禅，也就是俗称的“水词儿”，讲话还特别着急，已经严重影响了他的日常生活及工作。得知他的情况后，我

除了要求他完成课程相应的练习内容、打好基础外，还额外要求他做好以下几点。

第一，每天花15分钟朗读较现代化、生活化的文章。朗读时硬性要求宁愿慢、宁愿停顿，也绝不允许在某个字词上来回重复。并且要做到“有脑朗读”，即边理解文字边朗读。朗读既可以培养说话精简的习惯，也能锻炼逻辑能力。

第二，每天坚持录一个短篇幅的语音日记，一分钟以内即可。重复录几次，选择最好的一次留底。同样也不允许磕巴、说水词儿。

第三，找一个关系亲密的人每天保持微信语音。这些语音除了沟通之外也带有练习的目的。建议刚开始每条语音时间不要过长，这样方便组织语言，且在说之前可以打个腹稿。语音发出去后要记得回听，将有水词儿、磕巴、停顿过久的地方再做相应的调整。

他每天大概要花费30分钟到1个小时的时间做这些练习，因为情况比较严重，一开始他非常不适应。当被硬性要求不允许他来回说废话、打结巴以后，原本过快的节奏也相应放慢了下来。好在他很有毅力，坚持了两个多月后便收到了明显的效果。不仅如此，他的即兴表述能力也同时获得了提升。

练习清单

热身：

首先搓热你的双手，然后轻拍自己的面部，并搓一下自己的脸颊。

一、口腔开合操

微笑：10次（面对镜子真诚微笑，提起颧肌）

咬苹果＋嚼苹果：10次（咬一口苹果，咀嚼三下，打开自己的牙关）

含水发“好”字：10次（想象自己含着半口水，感受软腭自然挺起，发出饱满圆润的“好”字）

惊掉下巴：上下各10次（低头、抬头放松地打开下巴，仿佛看到了令人惊奇的事物）

二、口部操

1.唇操

喷：30下

咧：10个来回

撇：上下左右为1组，做10组

绕：顺时针、逆时针各做10圈

2.舌操

刮：10次

顶：左右交替为1次，做10次

伸：上下左右为一组，做10组

绕：顺时针、逆时针各做10圈

响：8个8拍，做64下

冲：每次坚持10秒以上，做3次

三、有声练习



扫码听声

1.夸张地朗读下列成语，要求口腔打开，唇舌动态清晰，声音洪亮有穿透力，尽量用饱满的情感和声音来表现词语描述的情绪或画面。

海阔天空、包罗万象、浪子回头、刀山火海

来龙去脉、满园春色、老当益壮、咬牙切齿

藏龙卧虎、乔迁之喜、两袖清风、相安无事

来日方长、豪情壮志、朗朗上口、龙腾虎跃

2.绕口令（以下仅为示例，可以尝试更多的绕口令训练内容）

八了百了标了兵了奔了北了坡，

炮了兵了并了排了北了边了跑，

炮了兵了怕了把了标了兵了碰，

标了兵了怕了碰了炮了兵了炮。

酸的甜的苦的辣的香的臭的都有了，

爸爸妈妈爷爷奶奶哥哥姐姐都吃了。

蓝花绿花黄花红花黑花白花都开了，

亮了暗了艳了素了美了丑了都齐了。

下面来看一则消息：来自广西壮族自治区爱吃红鲤鱼与绿鲤鱼与驴的出租车司机，拉着苗族土家族自治州爱喝自制刘奶奶榴莲牛奶的骨质疏松症患者，遇见别着哑巴的喇叭提拉鳎目的喇嘛，打败咬死了山前四十四棵死涩柿子树的四十四只石狮子之后，终于跑出了番帮官方网站摄制组到医院就医。

以上内容仅为示例，可以尝试挑战更多的绕口令。关注公众号“练就好声音”，回复“绕口令”，获得更多的绕口令练习内容。



扫码关注

第七章 练嗓，解放声音发源地

第一节 你真的“会”用嗓吗？

什么叫作嗓子？有两层解释：一种解释是发声器官，比如我们的喉咙、声带；另一种解释就是我们发出的声音。当我们说一个人的嗓子好时，大多数情况下是指他的先天声带条件很好，但也可泛指他发出的声音很好听，但这两者并不相同。许多人有好的嗓音条件却因为使用不当而发不出悦耳的声音；或者明明是一个结实的“大嗓”，却时常面临过度疲劳、嘶哑疼痛、用声不持久的尴尬。这些就是典型的嗓子好但不会用嗓的情况。

我们整个第二部分所讲的科学发声其实和“会用嗓”是一个意思。仔细阅读此书前面的内容，我想你应该会认识到：不会用嗓的人只会用嗓，而会用嗓的人懂得寻求合作。“不会用嗓的人只会用嗓”，这第一个“嗓”字是指我们发出的声音，第二个“嗓”字指的是喉咙、声带，意思就是把发声这件事理解为只是喉咙的工作。而会用嗓的人懂得这项运动需要各部位高效合作才能更出色地完成发声。

我们已经训练了三项声音硬件中的两项，练气是打造好声音的动力源泉，练嘴是修建好字音的制造厂，而喉咙只是发声源，它不需要过分逞强，它在科学发声的奥义中简单地归纳起来就是尽量放松并且稳定，但它无法单独做到这一点，它的放松必须建立在其他部位积极的基础之上，这也是这部分的内容不叫“这样练喉咙”而叫“这样练嗓”的原因，希望在这部分的内容中，你练的不只是声带，还能结合前面所学，掌握正确的发声方式，并且能够根据本书中提到的护嗓小手册，将发声与良好的饮食、生活习惯结合在一起，成为一个“会用嗓”的人。

第二节 嗓子紧紧的，如何松下来

嗓子“紧”是很多人在说话时的感受，这种好似有不明物卡在喉咙里的感觉不仅很糟糕，而且容易发出一些不悦耳的音色，其中重要的原因就是喉咙不够放松。在呼吸训练前写的那篇“放松是最好的准备”中，我们就说明了放松喉咙的重要性及实现的小方法。现在我们已经学会了练气及练嘴，对整个科学发声体系有了更深刻的了解，就可以对“放松喉咙”进行进一步的训练了。

说到喉咙不放松，讲话特别费劲儿的人，举一个角色的例子你就马上能感悟到——《还珠格格》里的容嬷嬷。

容嬷嬷的声音永远都是一种恶狠狠的感觉，总觉得她是在用洪荒之力说话。她的声音时而尖细挤捏，时而暗沉压迫，用了特别大的力放在喉咙上。模仿容嬷嬷的音色只需要抓住“捏喉”和“压喉”这两个负面、错误的喉咙状态，以及咬牙切齿的口腔状态，配合着语气、腔调在语句中自如地交错、切换就会有几分模样了。

但千万别会错意，我可不是教你练成“容嬷嬷”，恰恰相反，我希望通过这个“反面”的案例，警醒你不要踩“喉咙运用”的一些错误的坑。

当然，李明启老师诠释的容嬷嬷是十分成功的，据说李明启老师上菜市场买菜，有观众上前扯住她的衣领凶狠地对她说：“我恨不得掐死你。”对像我这样的许多“80后”来说，容嬷嬷是年少时最让人害怕的反面角色之一，甚至听到她的声音就心生厌恶，浑身起鸡皮疙瘩。把反派演得让观众“恨之入骨”恰恰说明了演员的功力，其中声音的塑造给这个角色加了很重要的分。但如果你不想一开口显得像个“反派人物”，就得反其道而行之，杜绝“捏喉”和“压喉”，因为它俩都是喉咙紧张不放松的体现。先来听听这两种声音。



扫码听声

捏喉是一种怎样的感觉呢？喉咙像被人掐住一样变得很紧，喉头的位置偏高，这样的声音尖细、挤捏，很容易出现高频的破音或假声，会显得有些刺耳，还会和假惺惺、不真诚、浮躁、可信度不高等负面形象联系在一起，像一些过重的娃娃音、巫婆音的塑造也有挤捏喉咙的技巧。还有一些人只会在个别闭口字音中才会出现捏喉，比如带有“i”“ü”音节的字，比如“一”“气”“去”“驴”等；或者在情绪激动、音调抬高的情况下也会不自觉地捏着喉咙。

那压喉又是一种怎样的体验呢？舌根、下巴用力僵硬，仿佛将力量都压在喉咙上，气息不顺畅，声音踩空、不自然。导致“压喉”的原因除了发声方

法不科学外，更多的可能是来自一些心理上的误区。比如有些男生过于渴望低沉、磁性的嗓音和艺术化的腔调，有些女生被别人批评声音太尖太细后也会刻意压低声音说话。没有经过科学的训练，只是通过压喉来实现“理想”中的声音状态，这样的声音非但不好听，长此以往还容易导致声带的疲劳或病变，对声带造成损伤。前文我们多次强调要尊重自己的声带条件，不要超负荷、刻意地去“强扭”声音。即使要改善，也应该在正确方式的引导下，通过科学的训练达到。在气息没有下沉，喉咙、胸腔都紧绷的状态下去憋出一个“假磁性的低音”，绝对不是我们该效仿的。

除此之外，有些字音容易出现压喉，比如“长江”“高亢”“困惑”，这些声母是“g”“k”“h”或者韵母是“ang”“ong”“eng”的字，因为我们在发这些音的时候，舌根都会稍稍抬起去靠近我们的软腭，所以容易造成喉咙的紧张，出现压喉的声音；或者发第三声调的时候，比如“好”“美”，因为发这个声调时音高上有一个下行加拐弯，所以很多人会卡在低音处，感觉喉咙被锁住了。

不过，如果不是说话通篇、大面积地压着嗓子，只是出现在个别字音上，是没有大碍的。仔细回听自己的声音，是否通畅或者询问一下他人的感受，有则改之，无则加勉。但倘若“嗓子紧、喉咙不放松”的问题已经困扰了你许久，请认真学习下面的内容。

接下来，我们要说改善它们的方案和方法了。

1.大多数情况下，你要在自己最舒适的音区内用声

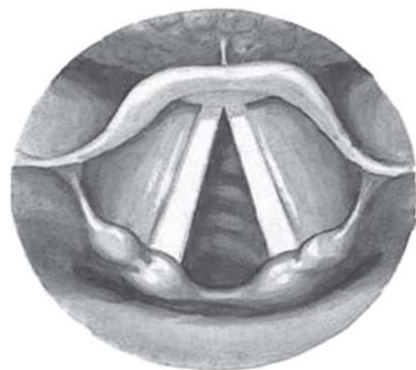
前文说过，这个世界上就是有女高音和女中音、男高音和男低音之分，也都有各自好声音的代表，这一点你仔细听听周边或电视上不同的声音就会发现。试想，如果所有人都要成为张惠妹、邓紫棋，那么蔡琴、徐小凤这些优秀的女中音就不会出现在歌坛上，更不会给我们带来美妙的歌声了。如果你用声的音调大大高于你的舒适区，绝大多数的情况下你会出现捏喉；相反，如果大大低于你的舒适区，就容易出现压喉。因此，首先要摒弃这种错误的声音观念，找到自己合适的音区。

试着爬爬音节，或者用不同的音高说一句话，看看在哪里是最舒适的，把大部分的用声放在这个音区就好。

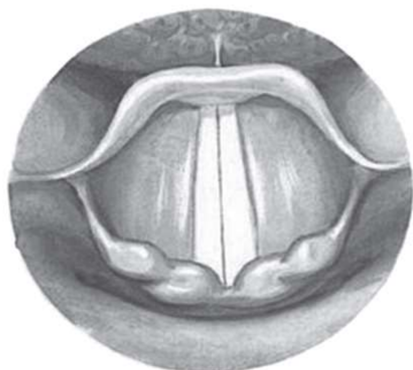
2.大多数情况下，你要学会“虚实结合”地用声

这个概念或许让你有点陌生。在此之前，我们先来简单了解一下喉部的构造。我们总是提到声带这个词，什么是声带？声带位于喉咙中间，下图中

两条白色带状的物体就是我们的声带。气息振动声带就会产生声波，声带光滑闭合完好，我们的声音才能干净，闭合不好就会有些暗哑。所以音色有先天条件的差异，有些人的声带天生闭合得稍差一些，所以音色没有那么清亮，但如果错误地用声，好的声带也会因为疲劳红肿而出现小疙瘩，形成声带小结、息肉，声音就会逐渐变得沙哑。除此之外，它的薄厚、长短都会影响先天的音色。



声门打开-虚声



声门闭合-实声

声带就是人体发声的声源，它振动的状态直接影响我们发出的声音。这片肌肉的松紧和气流冲击它时的大小都会导致产生不同的振动频率，从而导致声门（两片声带的开合形成像门一样的形状）的大小发生变化，这样就会改变我们声音的音色。

当我们的声带完全紧密地靠在一起时，声门关闭发出的就是明亮的实声；倘若我们的声带只是轻轻地靠拢，声门略微打开，发出的就是柔和的虚声。（扫描二维码听实声与虚声的对比）



扫码听声

如果你看文字的介绍依旧觉得晦涩难懂，可以想象自己气冲冲地接起电话，或者生气、病恹恹地接起电话时的声音状态，不要改变音调的高低，那么你将发出一个明亮实声的“喂”和一个虚弱的裹着很多气息的“喂”。

说话时声音太实或者太虚都不好，都会给我们的喉咙带来过重的负担。正如标题所说，要学会“虚实结合”，多半是以实声为主，并结合一点虚声的成分。这样的声音结实又不至于过分锐利、明亮、强势，柔和却又不会显得过分虚空、缥缈、无力。要发出这样的音色，我们的喉咙既要放松又要相对地稳，不要让喉头时而高且挤，形成捏喉；时而低且紧，形成压喉。

可以像最开始的放松准备工作中说的那样，放松地张嘴吸气，你将感受到一股凉凉的气息撑开了你的喉咙，喉咙感觉松松的。

多做几次。

记得用我们所讲到的深呼吸的方式，不要耸肩，不要憋气，保持这种喉咙放松、张开的感觉，说一些非常美好的语句，每一句之前都记得像这样放松地张嘴吸气，起音柔软，去感受虚实结合下声音的自然、放松、优美。



扫码听声

（放松、张嘴吸气）

从明天起，做一个幸福的人

（放松、张嘴吸气）

喂马，劈柴，周游世界

（放松、张嘴吸气）

从明天起，关心粮食和蔬菜

（放松、张嘴吸气）

我有一所房子，面朝大海，春暖花开

在做这个练习时，我们除了要注意喉咙的放松、声音的虚实结合，还要让我们的声音尽量稳定、一致。

3.改正发声时不好的“小动作”

说话时一些不经意的小动作，也会影响喉咙的状态，导致声音不通畅和嗓子易疲劳。比如有人因为性格原因，说话不自信，总是习惯低头发声。一般低头说话的人也不喜欢与人有眼神上的接触和交流，口腔面部的肌肉不积极，锁眉或面无表情，甚至耷拉着脸，这样一来声音就会锁闭在喉咙里。建议你尝试把头摆正，目视前方，用前文提到的放松张嘴吸气的办法将喉咙张开，并且结合练嘴环节的要领，让自己的笑肌抬起来，将口腔内部的空间打开，下巴放松，使声音有一个顺畅的通道和宽敞的空间得以绽

放开来。

同样，一些人喜欢频繁地点头说话，让脖子一直处在较大幅度的运动中，喉咙也跟着来回地动荡，自然不容易维持放松和稳定。还有的朋友喜欢伸着下巴、歪着脑袋、仰着脖子发声，让脖子的肌肉长期处在僵硬紧张的状态中，喉咙在这中间自然就会形成压迫感，发声便难以轻松和持久。

如果有这类问题，不妨在练声说话前转转你的脖子，活动一下肩膀，全身放松地蹦一蹦、跳一跳，让脖子中的喉咙、喉咙中的声带都能卸下紧张感，甚至肩颈疲劳也会得到相应的缓解。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，我的喉咙一松下来就感觉声音很没精神，怎么办？

A.一是因为生理的放松导致了心态上的懈怠，要注意放松不等于情绪上的消沉，喉咙放松，但依然有强烈的说话和表达欲望，以及积极的情绪贯穿我们的身体。检测一下，自己的精神状态是否饱满，眼睛有没有神采，面部有没有灵动、富有交流感的表情？

二是因为喉咙放松后，可能生理上的气息和口腔没有积极起来。在发声的过程中，身体各部位有的放松，有的则要更有控制感，但整体都是自如积极的。我们训练任何一个环节都是整体协作的一部分，关于这一点，后面一节会详细阐述。

第三节 远离嗓音疲劳，通过“合作”寻求帮助

关于职业用嗓人群科学用声的意义，前面已经做了很多铺垫，即使不做大量的描述，相信经常用声的朋友在工作中也已经深刻地体会到了。所以看到这个标题时，你的眼睛或许是泛光的，因为你早就盼着有人能替你分忧，出面解救你了。但该我们说的话我们一句也没法儿省，所以归根结底还得“自救”。

在我用声量最大、最繁忙的一段时间里，每天基本上会有5~8个小时的说话时间，而且基本上没有长时间的停顿和休息。声带条件不好的我，必须要靠方法来支撑我的用声。很多人的工作性质决定了高频率用声的状态，也意味着要更小心地保护好自己的声带。

如何更高效地用声，不至于说话一小会儿就出现沙哑、咽痛呢？

打个古老又经典的比喻：如果给你10斤的大米，你会怎样将它拎起来呢？

是会用小指头把它勾起来，还是用手掌把它抓起来，或是直接把它扛在肩膀上，用腰背的力量帮你承担这份重量呢？我相信你一定不会用小拇指去勾，腰腹有力量的人肯定非常乐意选择最后一种方式，因为会觉得这样的方式更轻而易举。

前面我们一直在说，很多人在发声时犯的错误就是局部用力，这就好像拿小拇指去勾很重的东西，他也想着把所有的力量都集中在喉咙，让喉咙把活儿全都干了。这样讲话当然辛苦，声音不但单薄，音色不好听，而且嗓子很容易就哑了。如果将前文所学的所有方法和技巧都总结成一句话，那就是“两头积极，中间放松”，这也是科学发声的核心要领。

“两头积极”指的就是上面的口腔面部和下面的呼吸肌（腹部、横膈肌）应该积极。“中间放松”是指喉咙，不仅是喉咙，我们的下巴、脖子、肩膀、胸口这一片都应该相对放松，这样发声才是高效科学的。这样的操作方式也是我们第二部分所讲的全部内容的集合。

第二部分一开始，我们教大家深吸气，这样能够帮助我们更好松开中间，并且让我们有了更好的气息储备。呼气时腹部横膈肌会帮助我们带动出更有力的气息，“狗喘气”、核心力量等的训练都是为了使“下面”能多使点儿底气，为我们的喉咙分担一部分的劳作力。

接下来我们开始练嘴，这个嘴不是指嘴巴，而是指整个口腔面部。把口腔打开，声音就有了绽放出来的通道，从只能在喉咙里嗡嗡作响的声音，到通过口腔的空间产生共鸣，变得更响亮；唇舌积极灵活起来，咬字就能够更加清晰、更有穿透力，就不需要喉咙那么“拼命”了。不少人因为说话含糊，被人反映听不清后，不是对症下药地去加强吐字的能力，而是增大喉咙的力量或用下巴的力量去生硬地铲字，这也会造成音色的紧张和喉咙的负担过重。因此上面的口腔、面部积极起来后，也能为喉咙分担部分的劳作力。

这些部位的肌肉越练越有力、越用越灵活，它们的弹性、韧劲就越大。而声带的肌肉却相较脆弱，薄薄的两片，根本经不起许多人那种过分折腾的发声方式。我们的训练就是把发声这项工作分配给嘴（口腔面部）、气（呼吸肌）这两个非常得力的帮手，在前两项的基础之上做一个正确的配合。喉咙要稍显“佛系”一些，多数情况下在中间不挡道、不拦路，让气息带动出的声波能够贯通自如地在各个空间里回荡、产生混响，让口腔把高质量的声波加工成高质量的语音。

所以我们反复强调，说话、唱歌等用声都是全身运动，你会发现很多歌手在演唱时，尤其是唱极具爆发力的高音时会伴有许多的肢体动作，有的人会握着拳头，有的人会弯着腰，有的人会跺脚，有的人嘴张得特别大……

他们并不是在作秀，而是要让除了喉咙之外的身体其他部位和力量都充分参与。

男高音歌唱家帕瓦罗蒂在一次采访中说道，他在唱高音时甚至需要在那一瞬间加紧臀部发力，才能更好地把声音飙上去。当然日常说话时的用声、用气不会像歌唱、朗诵时那么饱和与艺术，但全身运动的概念是相通的，不仅要协同喉咙之外的生理硬件，还要让情绪和思维等“内在”也参与进来。内外结合、声心相连的部分我们会在第三部分细讲。

此刻，你应当充分懂得“两头积极、中间放松”了。因此，喉咙能否真正地松下来好好发声，取决于气息和口腔的能力，练好了“气”和“嘴”，就能够更好地练嗓。脱离它们单纯地放松喉咙，就会像上一小节提问人的烦恼一样，变成一个说话好似“病入膏肓”的人。而气息、口腔都积极了喉咙却不放松，会导致气越足，喉咙越累。三个部位的训练各有重点，但还要相互结合。当我们拥有了更好的选择并达到了具备它的能力时，改变就水到渠成了。

两个日常保护喉咙的小练习

在大量用声之前或中间休息的时刻，我都会时不时地用以下两个小方法来放松和按摩我的声带。作为掌握科学用嗓基础上的良好辅助，它们可以让声带的使用更加高效。

1.气泡音

气泡音是一个非常经典的护嗓方式，是所有专业的声音从业者都熟练掌握的一个秘籍，操作起来简单且不受时间、空间的限制。

吸气，口腔打开，准备好发单元音“a”的状态，然后用轻微的气流达到我们的喉部震动声带，发出一串较低的、断续的、像气泡一样的声音。发气泡音的时候，身体要放松，喉部和声带的状态保持相对稳定、始终如一，气息要平稳，气泡大小要一致、均匀，颗粒感越明显越好。千万不要憋气，如果中途没有气了，或者感觉气泡音明显走样了，只需要自如地换气，然后再接着做就可以了。



扫码听声

这个练习可以放松和按摩声带，在大量用声前发气泡音就好比剧烈运动前的热身一样，让肌肉能够更好地适应接下来高强度的工作。所以我每天上班的途中，都会打一打气泡音。在大量用嗓后、声音过紧时也可以发一发气泡音，使我们的声带放松，缓解疲劳，排除声带中的一些杂质。因此上课间隙，我也会打一打闭口的气泡音。闭口的气泡音和开口的气泡音一样，只是从“a”变成“um”。

另外，气泡音也可以检验我们的声带是否处在放松的状态，如果你发不出气泡音，或者发出的气泡音不如示范中那么松弛自然，而是憋着的、紧绷着的，就说明声带是紧张的。如果你养过猫就会知道，在帮它轻轻地挠着下巴时，它处在非常放松惬意的状态下就会发出类似气泡音的咕噜声。如果它紧张时，我们是不可能听到这个声音的。所以气泡音就是用最小的气息量按摩松弛状态下的声带。

初学者如果发不出气泡音，可以尝试先轻轻发一个低音“a”，然后逐渐减小音量、降低音调，到最低处就会出现气泡音了；或者试一下早上醒来时发气泡音，这个时候我们的声带是最放松的，比较容易发出气泡音。

2.哼鸣

哼鸣也是一个非常好的放松喉咙的练习，并且能够更好地帮助我们找到正确的发声状态。

我们来听一下示范音。



扫码听声

是否感到这个声音通透、顺畅并且悠扬舒缓，有共鸣感和空间感呢？

我们应该怎样来发这个音呢？

闭上嘴巴发出“um”的延长音，身体放松、心情愉悦，虽然是闭口音，但口腔内部依然要有“口盖提起如穹隆”的状态，就像含着半口水一样，气息持续、稳定，并有延伸感，好似用气息将声音推向很远的地方，引起了身体内部和周边空气的振动一般。

发出这个声音的时候会感觉到鼻梁有明显的震动，胸腔处也会有一点共鸣的感觉。身体和声音都是放松自如的。这个练习不但能放松喉咙，而且能很好地检验你是否做到了“两头积极、中间放松”，因为只有同时做到气息深沉、口腔（内部）打开、喉咙放松，你才可以发出这样有空间感的声音。用哼鸣的状态引领自己发声，比如慢慢张开嘴巴发出开口音，再过渡到一些文字的练习，便能通过它巩固正确的发声方式。

徐老师的答疑小课堂

Q.徐老师，我平时说话喉咙还比较松，但人数多的场合下就习惯“喊”，感觉特别辛苦，该怎么办呢？

A.不论场合大小，都不应该习惯用喊的方式说话。人数较多、场合较大的时候，我们发音反而应该更加轻松自然，充分利用共鸣和气息的助力。处理好节奏和停顿，让更多的人接收好我们的信息。因为现在基本上大的场合都会给我们配话筒，这个时候你只需要保证咬字清晰、保证声音集中和有穿透力就行了，这样麦克风反倒更容易帮助你扩音。

这让我想起了一位忘年交的学员，她比我年长20多岁，在大学里授课。她

说以前上课学校是没有配话筒的，结果现在配了话筒她还是习惯喊，有学生给她递过小纸条，说她的声音从话筒里出来太刺耳了，让她稍微小点儿声。这位老师苦恼地对我说：

“我的声音明明很疲惫，明明很沙哑，可我总觉得不那样喊他们就听不到。”

后来，她通过声音的训练，掌握了科学的发声方式，也学会了更好地使用话筒。更难得的是，她把一些精力放在了表达上，而不是纯粹靠音量来吸引人的注意。她起初录下自己上课的声音，发现自己的声音又高又快，有一种强迫别人接受她的观点的感觉。学生非但“不领情”反倒走神，而她仍误以为是自己的声音还不够响亮，于是导致恶性循环。改正不良的发声方法，同时克服不正确的发声心理，硬件软件同时抓，就不会如此辛苦了。

第四节 护嗓小手册

1.正确练声及用声

（1）大量用声前一定要做“热身”运动，气泡音、哼鸣可以帮助声带提前进入准备状态，以确保适应接下来的工作强度。

（2）在用声的间隙处及用声结束时，也可以用气泡音及哼鸣修复声带、让喉咙放松。

（3）职业用嗓人群平时要保持练声的习惯，让气息能力和咬字能力得以提升，从而解放发声源。

（4）练声时声带感觉到轻微和适度的疲劳是可以的，只有这样才能保证声带肌肉能力的增强。但千万不要训练过量，造成声嘶，喉咙疼痛。

（5）训练可以少量多次，比如将一个小时的训练量分为2～3次完成。也可以根据自己的状态来灵活安排，状态好时可以追加，状态差时，停下来休息。呼吸道感染、喉咙发炎时请停止练声，等待康复。

（6）如若声带已经感觉疲劳，请注意“软起音”，开口的第一个字不要用力，否则容易使声音“卡”住，并造成不适感。找到吸气时喉咙被放松撑开的感觉后再发音。

（7）放慢语速。语速快时容易呼吸变浅，情绪激动，让喉咙锁紧。因此适当地让语速交替、增加停顿，不但能减少声带受损，而且能使语言更动听（关于语速、节奏，第三部分会站在情感表现力的基础上，更加详细地

阐述）。

（8）在嘈杂的环境下，尽量不要喊叫，如果必须沟通，请坐在离对方近一些的位置。大场合说话避免喊叫，人数越多发音越要自然，如有话筒，请一定用话筒，咬字清晰集中，扬声工作交给麦克风。

（9）可以尝试高、中、低音交替进行，因为高音用的是我们声带的上1/3处，中音是中间1/3处，低音是下1/3处。这样，不仅能够让声带不同部位交替休息，而且能使声音表现更丰富（关于音高的变化及运用，接下来的拓展训练和第三部分中将有详细教学）。

2.健康合理的饮食

（1）为避免喉咙的干燥请多喝温开水，可以慢一些吞咽下去，让水充分湿润喉咙。“水蒸气”也是很好的保养嗓子的方法，它可以减轻声带的肿胀。可以在脸盆或杯子里倒入热水，张嘴呼吸蒸汽，在充满热气的浴室中也可以。

（2）少喝饮料，尤其少喝冰的碳酸饮料，也不要喝太烫、太浓的咖啡和茶，避免刺激喉咙。

（3）烟酒要适度，有节制。如果声带已经发生病变，尽量戒烟、戒酒。

（4）少吃油腻、油炸食物。对四川、湖南、贵州等地的朋友来说，因地域和饮食习惯不同，不吃辣反倒会不习惯，所以可以在能承受的范围内合理食用，但咽喉有炎症期间一定要避免吃辛辣食物。而油腻和油炸食物对喉咙的伤害更大，职业用嗓人群请尽量避免。

（5）平时不要无节制地吃喉片，不要过度依赖润喉糖和消炎药，仅在上呼吸道感染时按照医嘱服用即可。平时多用罗汉果、胖大海等泡水饮用，以进行保健。

（6）近年来医学上发现，许多咽炎患者并非普通的慢性咽炎，而是反流性咽喉炎，对于这些患者，注意饮食和生活习惯能够更好地减轻不适感。为避免胃酸反流伤害声带，少吃过酸、过甜的食物。睡前两小时禁食，晚餐不要吃得太饱。

3.健康的生活作息

（1）避免熬夜、晚睡。对长期用嗓的人而言，睡眠不足会对声带造成一

定的伤害，也不利于它的放松、调整。

（2）加强体育锻炼，适度地进行户外有氧运动，跑步、游泳等不但可以增强肺活量，而且可以提升身体的免疫功能，避免感冒、上呼吸道感染等。

（3）保持心情愉悦和放松。如果人处在压力和负面情绪下，喉咙的肌肉便无法放松，声音很容易沙哑。找到合理的解压方式，学会将深呼吸运用到生活的点滴时间中。

（4）饭后不要立刻躺下，如果在医生的确认下有反流性咽喉炎，则需要抬高枕头入睡，避免胃酸反流伤害声带。

（5）不要时不时用力地咳痰、清喉咙。表面上清完喉咙会使声音暂时通畅，实则很容易让声带在猛然间遭受压力，造成损伤。建议在医生的帮助下寻求解决方案。

（6）注意保暖，不要受凉感冒。天气寒冷或夏季进入空调房时，一定要注意喉部的保暖，可以备好丝巾或围巾，抵御寒冷。

（7）注意所处环境下的空气质量，避免空气中的粉尘及有害物质进入呼吸道，避免接触化学刺激物和交通尾气。如有必要，戴上口罩，并在家中和工作场所放一台加湿器。

第五节 进阶练嗓，全面拓展发声能力

经过前面的训练，我们已经在原有的基础上升级了自己的各项发声硬件，现在我们来全面拓展自己的发声能力。

我们从声音的音高、音强、音长和音色着手，将我们的声音朝这四个方面加以延伸，便可以获得更大的张力。在练习中我们会循序渐进、逐步地寻求突破，但实际生活中要注意，不可以将任何一面使用得过于饱和，否则你也会感到不小的反作用力。也正因为如此，练习中增大储备能力，扩大自己的舒适区范围，使用时才可得心应“口”。

1.音高的拓展

在这一环节中，我们要拓展的是自己的音域，也就是从低音到高音的能力范围。不仅要训练高音的能力，而且也要训练低音的能力。在歌唱竞技节目中，我们常常听到评委评价哪位歌手的音域很宽、横跨几个八度这样的说法。歌手、戏曲演员等练声时都需要吊嗓，以便满足不同曲目的需求。

对我们而言，想让说话的声音更有能量，能够顺应更多场合、感染更多的人，仅仅依赖跨度很小的音域也是不够的。因此我们也可以模仿声乐、戏剧中的爬音阶、吊嗓等方式去拓展我们的音高变化。

不同的是，我们训练中用到的全部都是真声，不包括歌唱时候用到的假声，是自然和稳定的声音，而非像戏剧念白中的假声唱腔。在做这些训练的过程中，不要横向对比，因为每个人的声带条件是不一样的，要在自己原有的基础之上同自己比较。

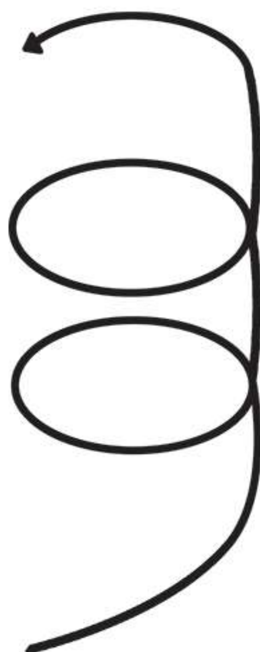
训练方法

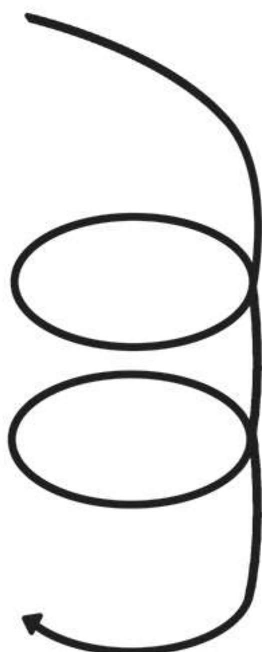
1.盘旋法

看示例图并扫描二维码听示范音。

……

盘旋下绕





盘旋上绕

……



扫码听声

从“a”音的自然音高开始，环形盘旋上行或下行。向上盘旋时，不要出现假声，气息拉住，小腹逐渐收紧。越到高音时横膈肌力量越明显。声音不要跟随我们的底气一起向上跑，不要出现伸脖子、仰头等动作。声音与身体是一个反作用力的感觉，声音越高，膈肌的支撑越要往下走。声音上楼梯、气息下楼梯。

向下盘旋时，从自然音高开始发音，层层下绕，气息托起，小腹相对放松，但依然要有支撑。声音往下走时一定要通畅，喉咙放松。不要憋气、压喉，使声音卡在喉咙里。音量、音色注意保持一致，不要忽大忽小、忽明忽暗。

一开始可以先尝试绕三个弯儿，注意拉开高低幅度，音调不要在原地打转。能力拓展之后，再来试试5～7个，甚至更多圈的上绕或下绕。

2.爬阶梯

还记得练气环节中的膈肌弹发吗？用横膈肌的力量带动发声，声音永远保持着一股底气，喉咙放松，气息支撑住发出“嘿、嘿、嘿”的声音。对初学者而言，我们要求大家从低音开始，因为发低音不容易造成喉咙紧张，并让声音保持宽松、稳定、圆润、有底气的状态。

经过系统的训练后，我们可以在此基础上进阶，做出不同音高的变化。注意音色的稳定性和一致性。刚开始可以是3个阶梯，随着能力的增加，可以尝试增加到4个、5个……

也可以尝试声乐中的爬音阶，用自然、稳定的真声向上或向下爬一个八度的音阶；还可以把相同的内容用不同的音高表现出来，比如想象将“嘿，下来吃饭”分别说给一楼、二楼、三楼的人，通过抬高音调将声音送到他们的耳朵里。

2.音强的拓展

这一环节我们要拓展的是音强。日常生活中我们在满足交流需要时，声音响度的变化幅度不大，但到了大场合、环境嘈杂的场合用声，或者情感更为饱和激烈的时候，不仅要求音高有相对幅度的变化，还要求音强也要有相对幅度的变化。

音强的变化也切莫横向对比，有些人本声就属于柔和的小嗓，运用正确的发声状态在以前的基础上合理、逐步扩大自己的音量，不要全靠拼嗓子，放肆地吼叫。如果声带疲劳或不适，则要避免在此期间用过大的音量刺激

声带。当我们学会了科学发声后，应该更多借助底气的力量，喉咙要保持相对的放松。

训练方法



扫码听声

想象对着10个人、50个人、100个人这三个不同梯度，在没有麦克风的前提下，如何清晰地把内容传递出去。说同样的内容。

今天我们非常荣幸地邀请到了中央电视台著名节目主持人、《朗读者》的制片人董卿和大家进行交流，掌声有请。

不要机械地增加音量，要通过情景想象把自己真正置身于具体的人群环境当中，这样还能调动说话时的目标感和对象感，面对10个人时，语流会比较顺畅、自然，语速较快。虽然音量小，但情绪依然是饱满的。而当面对100个人时，我们不仅会增加音量，为了让声音更好地传到最后一排，我们还会放慢语速，增加停顿，每个音节的时长也会增加。

3.音长的拓展

在这一环节中，我们对声音的长短变化进行训练。许多人在说话时，语速和节奏过分平均，会让人感觉很呆板。对语言工作者来说，常常需要进行“一口气的拖音练习”，以锻炼及检验气息是否充足及平稳，为慢速而有力的声音形式打下基础；或者“快速地说完大段内容”，锻炼及检验口腔的灵活度、咬字的清晰度，为快速而又清晰的声音形式打下基础。

训练方法



扫码听声

将同样的内容，用不同的语速和时长说出来。比如分别用5秒、10秒、15秒完成下面的内容。

会炖我的炖冻豆腐，来炖我的炖冻豆腐。

不会炖我的炖冻豆腐，可别炖坏了我的炖冻豆腐。

在慢速中主要以增加音节时长为主，不要进行过久的停顿。还要注意，无论我们的语速是快还是慢，字音都应该圆润有弧度，慢速时不要拖腔甩调，快速时也不能如机关枪似的过分蹦字。

4.音色的拓展

这一环节我们进行的是声音虚实的变化训练，主要是靠声门的开合与气息的配合来控制。在喉部放松中我们提到过，为了更好地保护喉咙，发音时声带应该是轻松靠拢的，也就是大部分情况下用虚实声，但不意味着一成不变，依然需要在此基础上根据内容、情境而适当变化。

当我们将声带放松，声门开度略大，发出的就是柔和的虚声。而当声带被稍加控制，声门紧密地闭合在一起时，发出的就是明亮的实声。

训练方法



扫码听声

分别用实声、虚声这两种不同的声音状态说出同样的内容。

单音节：a、o、e、i、u

词语：大海、梦想、太阳……

句子：你好点儿了吗？

你今天说的话我永远都记着

虚声给人感觉柔和亲切，实声给人感觉严肃积极，因此可以结合一些情景想象。比如在说大海这个词时，想象着汹涌澎湃、波涛汹涌的大海，用激情饱满的声音抒发对大海的敬畏，这个时候我们的声音应该是偏实的；再想象宁静的大海、湛蓝的大海，想象你出生在海边，如今人在外地，你思念着故乡的大海，心里浮现出阵阵柔情，在基本状态不变的情况下，声带稍稍放松了点力气，声音渐渐地柔和了下来，这个时候再说大海这个词时，声音就会柔和一些。

徐老师的答疑小课堂

Q.徐老师，我的声音通过发声训练已经具备了各种变化和张力，在实际中该如何很好地运用这些能力呢？

A.当你能够掌握音高、音强、音长和音色的变化时，你的发声就有了更多选择。但这像是一把双刃剑，比如高音能力，如果用在了适宜的场景中可以为你的沟通表达提供助力；如果用错了地方和对象，或变成了你拿来炫技的手段，那么也会带来不小的灾难。

因此，硬件能力要与软件能力相结合。请认真学习第三部分的内容，它将告诉你不同的声音样态与怎样的情绪和情景是相匹配的。除此之外，请你用心观察生活，多体验、多揣摩，不要只是自顾自地练出更有张力的声音，而要让它与更多真实的事物相连。

练习清单

一、喉咙放松练习

1.开口气泡音1分钟。

2.闭口气泡音1分钟。

3.哼鸣1分钟。

二、有声练习



扫码听声

1.用通畅、柔和的声音朗读以下内容。注意喉咙的放松和稳定，可以用张嘴吸气的方式找到并保持喉咙的发声状态，避免压喉和捏喉。

鲜花曾告诉我，你怎样走过，

大地知道你心中的每一个角落。

甜蜜的梦啊，谁都不会错过，

终于迎来今天这欢聚时刻。

2.用本声、中低音，以自然的状态发声，用接近于通俗的唱法来演唱下列

歌曲。不要出现假声、夸张的唱腔和过高的音调。

让我们荡起双桨

小船儿推开波浪

海面倒映着美丽的白塔

四周环绕着绿树红墙

小船儿轻轻漂荡在水中

迎面吹来了凉爽的风

三、声音能力拓展练习

1.声音的盘旋上绕和下绕。

2.一个八度音阶的上行与下行。

3.音量、音调递增的膈肌弹发。

4.用递进的音高完成相同内容。

朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还。

两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。

5.用递增的音量完成相同内容。

悄悄话：放心，我等着你回来。

隔着5米远：放心，我等着你回来。

隔着10米远：放心，我等着你回来。

6.用不同的时长（语速）完成相同的内容，保证字音的清晰圆润。

扁担长、板凳宽，

扁担想绑在板凳上，

板凳不让扁担绑在板凳上，

扁担偏要绑在板凳上。

7.用虚声、实声完成相同的内容。

我们分担寒潮、风雷、霹雳

我们共享雾霭、流岚、虹霓。

请根据前文所讲的练习方法，在声音能力拓展练习中把自己声音最大的跨度和张力展现出来，为第三部分的声音情感表现力做好发声能力的铺垫。

第八章 终极法宝：共鸣——你的专属调音台

“共鸣”是前面所学内容的延伸，当我们能够自如地调配各个硬件时，就能够尝试用“共鸣”为声音加分了。学会共鸣并且适当地运用它不仅可以美化和调节我们的音色，还可以增大我们的音量。有些人说话唱歌时，声音仿佛自带混响，别人的声音如同用手机公放音乐，而他的声音似乎插了一个外接音箱，音质调试得相当动听。有一次公司里一位声音非常有磁性的男老师给人发语音，对方居然说：“好好听啊，请问你是不是用了一个小麦克风跟我语音的，这样的设备有卖吗？”

我们将它理解得通俗一点，请你想象一个充满空气的空间。我们身体里有很多的空间，当我们用气息把声波送到一个空间里，让它在里面回荡、共振时，这个声音就会发生奇妙的变化。

用气息把声波更多地送到口腔这个空间就会形成口腔共鸣，声波在口腔内壁碰撞回荡，这个声音洪亮而有穿透力。用口腔共鸣说话听起来会特别理性、权威，比如那些新闻播音员，他们的声音大多以口腔共鸣为主；而如果用气息把声波更多地送到胸腔的空间，就会形成低沉浑厚的胸腔共鸣。胸腔共鸣会显得非常感性和真诚暖心，比如很多夜间电台主播的声音，胸腔共鸣的成分会多一些。

这些声音的色彩是不一样的，比如同样一个“a”音，我们听听它的区别。



扫码听声

前半部分口腔共鸣的成分更多，口腔共鸣增多会让你感觉声音洪亮、清脆；后半段胸腔共鸣增多，则让你觉得低沉、磁性。如果你对声音足够敏感，就会发现音调高低是没有变化的，但会让人在听觉上产生高亢与浑厚

两种不同的印象。

我们声带发出的原音实际上很微弱，但经过共鸣的润色后，就能够得到扩大、美化。有感染力的说话者会充分利用自己身体各个部位的空间，产生带有不同共鸣效果的声音，以便更好地表达自己的心声，创造意境。

近几年手机唱歌软件特别火爆，类似唱吧或全民K歌，在演唱结束后会有一个调音台的功能，通过不同的效果让你的原音呈现出偏高亢明亮或偏磁性黯淡的感觉，让歌声更贴合意境和更出彩。这就好比拍完照片后添加一个滤镜的效果，也会在原片的基础上呈现出不同的风格色彩。如果我们学会对自身共鸣进行调节，便可以为声音带来这样的效果。在“两头积极、中间放松”的基础上进一步提高发声的效率，让声音根据不同的场合展现不同的质感，提高声音色彩的表现力。

现在就一起来学学如何调节共鸣，创造出多变的、引人入胜的声音吧。

第一节 磁性低音炮——胸腔共鸣

胸腔共鸣的力量在于，它是来自你心间的声音，这声音听起来成熟、稳重，既真诚又充满决心，能产生一种难以抗拒的吸引力，使人们倾向于相信你说的话。我想，这是因为我们的心离胸腔很近。当我们用满怀坚信的情绪说出那些我们确信的事物时，整个胸部仿佛有一股难以遮掩的力量在其间涌动。

然而有些人并不这样认为，他们仿佛更喜欢用非常强势高声的喊叫方式去传达自信或庄重的感觉，这时候浑身绷紧，喉咙被死死捏住，这样的尖锐的声音时常不能如他们所愿。即使有很好的气息条件和声音底子，但若挑选了错误的声音色系，在调音台上调错了音，用错了声音的共鸣，也就无法产生情感的共鸣。

没有任何一种共鸣会优于另一种共鸣，也没有任何一个共鸣可以独立存在。即使我们学习胸腔共鸣，也必须知道，不可能有人做到全部用胸腔共鸣说话，即便存在这种声音，也是混浊不清的。我们能做的是调节不同共鸣的比例，这要根据自身的实际情况和场合而定，简言之，你要确定自己需要用声音来做什么。

前面我们已经强调了胸腔共鸣的色彩和作用，接下来你可以尝试增强胸腔共鸣，看看它将给你的声音带来怎样的变化。

我们要掌握共鸣的基本的状态——放松。当你放松时，声音就能更加自如地在身体的各个空间游走，产生效应。像最开始闻花香那样气息下沉，因

为我们需要更足、更有力的气息把声波带到不同地方；放松地张嘴吸气让你的喉咙打开，如果喉部太过紧张，气息就带不走声波了；口腔积极且保证内部的空间，这样就有利于加强声波的反射。无论发出的声音大还是小，都要有一个积极饱满的精神状态，这些都会帮助你更好地获得共鸣。

下面是两个找到胸腔共鸣的方法。

1.“哈”音寻找法

用手轻轻地按着胸部上方，身体放松，先轻轻地咳嗽两声，体会气息到达胸腔的感觉。然后用较低的声音发“哈”音，感觉把这个声音放进胸腔里，不要使劲，也不要用很大的音量，关键是你的胸腔和喉咙要放松，一般来说较低、较柔和的声音更容易产生胸腔共鸣。

如果做得正确，这个声音应该是宽厚、通畅的。可以从高到低，从实声到虚声，体会哪一段声音胸腔振动得最强烈，试试在这个位置多使用这样的共鸣状态发出声音。

现在尝试说出以下内容，每说一句话之前都用以上的方式寻找胸腔共鸣的位置。



扫码听声

我从来没有想过要伤害你，我只希望你相信我做的一切都是为你好。

轻轻的我走了，正如我轻轻的来，我轻轻的招手，作别西天的云彩。

2.“呜”音寻找法

我们先发一个普通的“呜”音，一般来说这个声音的位置在口腔中部。现在试着把舌头向后挪一点。深吸一口气，这时候你的喉头会自然地向后退一点并且下移，感觉喉咙通道的直径变得更大了。再发一个“呜”音，感觉把声音吞入咽喉，下降到胸腔，这时就会听到自己的声音带上了胸腔共鸣的浑厚。找到声音的位置后，尝试在这里多说一些别的内容。但注意将舌头归于自然状态，喉咙保持放松通畅。



扫码听声

试试下面这段小诗。

你见，或者不见我，我就在那里，不悲不喜

你念，或者不念我，情就在那里，不来不去

你爱，或者不爱我，爱就在那里，不增不减

你跟，或者不跟我，我的手就在你手里，不舍不弃来

我的怀里，或者让我住进你的心里

默然、相爱、寂静、欢喜

这段文字是扎西拉姆·多多在2007年创作的作品《疑似风月集》中的一首小诗，很多人误以为是仓央嘉措所写。作者曾说过，这首诗的灵感来自莲花生大师的一句话：“我从未离弃信仰我的人，甚或不信我的人，虽然他们看不见我，我的孩子们将会永远受到我慈悲心的护卫。”作者想通过这首诗表达大师对弟子不离不弃的关爱，因此意境与情感都是偏向平和、宁静的。这样的内心情绪有助于发出胸腔共鸣，与这样的声音色彩也更加匹配。

一位学员曾与我分享，有一次他去寺庙听到僧人在念经，感觉他们的声音特别有低音混响的音效，好像山谷里的回声那样有强烈的空间感，听起来极为神圣，他一直认为这种声音有来自寺庙的一种神力加持。在他接触胸腔共鸣发声后，才发现自己居然也能发出这样的声音，不禁感叹人体与心境的奇妙，同时也在审视自己之所以之前打不开这些身体里的“音箱”，很重要的原因是身体在说话时习惯僵硬紧绷，并且心态易急躁，气息不平稳。现在想想寺庙里的僧人们，那种心平气和的心境和意念，那种气沉丹田的呼吸，是他们能够发出这样声音的保证。

简单来说，胸腔共鸣的要领就是：气息下沉，胸口宽松、打开，喉咙放松，心情保持平静祥和，将声音反射到胸腔空间。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，我感觉不到自己有胸腔共鸣，怎么办？

A.不少人都觉得自己没有胸腔共鸣，尤其是女生，但其实并不是这样，只是在日常生活中说话我们很少会用到这个低音喇叭。需要说明的是，发出胸腔共鸣的前提是一定要打好呼吸的基础，呼吸要深，喉咙要松，所以胸腔共鸣与良好的呼吸及放松的喉咙是互为检验的关系。

另外，不要对胸腔共鸣的追求“过度”了。你或许觉得示范中的胸腔共鸣并不明显，和你曾经听过的那些广告配音员、声优相比，这样的胸腔共鸣混响感似乎太弱了。说起胸腔共鸣，很多人都会联想到孙悦斌老师的经典之声——国窖1573。这个声音固然美好动人，却不是我们该拿来横向比较的，也不是我们能强行做到的。要始终明白自己声音的目的，清晰这一刻的声音作用于何人与何物？

过于艺术化、舞台化的用声很可能会让你在生活中与人沟通有距离感。共鸣的用量和尺度的拿捏是非常关键的。应该将共鸣当作音色上的一种辅助修饰，适度增加一点胸腔共鸣，让声音在恰当的情形下显得更沉稳、走心是可以的，它是为了让我们的声音更贴近心中想表达的意愿，而非脱离情绪、内容，仅服务于声音的“华丽效果”。千万不能为了追求共鸣的混响效果而喧宾夺主、滥用共鸣、炫技巧、玩声音。

第二节 明亮高音炮——鼻腔、口腔共鸣（如何改善过重的鼻音）

如果说胸腔共鸣是低音喇叭，那么口腔共鸣和鼻腔共鸣就是人体发声的中音喇叭和高音喇叭了。我们发出不同的音调会开启身体中不同的音箱，即

共鸣；而即使我们发出相同的音调，增加不同区域的共鸣，也会让声调产生浑厚、明亮等色彩的变化。

1.口腔共鸣

口腔是字音形成的地方，这个区域的共鸣也是我们使用最多的。增加口腔共鸣，声音会显得更加兴奋、有力、热情。一般来说，只要你有了良好的口腔状态，就更容易获得口腔共鸣带给你的那种饱满、积极的声音。

在第六章练嘴的环节，我们用一些动作充分地打开了自己的口腔，例如通过微笑训练将笑肌抬起，通过咬苹果、咀嚼将牙关打开，通过打哈欠、含住半口水挺起软腭，以及在惊讶状态下松开下巴。如果将这些训练做到位了，便已经获得了这里的空间，同时注意气息和那条“抛物线”的路径，让声波能沿着打开的、呈拱形的上口盖向前行进，并穿透出来。这个半圆空间能够让我们的声波更好地在此产生共鸣。

不同的共鸣没有优劣之分，只有用对和用错的区别。如果在安静的房间里，用更具“胸腔共鸣”的声音安慰哭泣的朋友，会显得你格外亲切暖心，也显得你更有同理心，而倘若用了过多的口腔共鸣，则显得你过于理性或强势，一切的安慰在对方的耳中也许会化为略显严肃犀利的说服教育；而如果来到了人数众多的会议厅里，用“口腔共鸣”的声音发言会比胸腔共鸣的声音更显得公正、客观、自信、有感染力。

2.寻找口腔共鸣

口腔自然张开，打开牙关，笑肌提起来，感觉整个口腔内部是有空间的，里外的肌肉都向上提。发出以下这些响亮的音节，尽量把音节发得长而饱满，体会“抛物线”的路径，并让声音随着有力的气息穿透出来，打在自己的上齿背上。



扫码听声

ai～～

ei～～

ao～～

发这三个音节时，我们的口腔滑动都是由大变小的，很容易体会把声音送出去的感觉。到了后半部分的时候，声音不要锁闭在喉咙或者口腔里，目标感一定要明确，配合气息将其送出去。

找到发声位置和状态后，我们可以尝试一些适合口腔共鸣发音的内容，比如工作场所中理性的发言。

上半年生产任务较少，根据公司要求，我们集中进行内部整顿，以及对以前的工作进行收尾和结算，多数为用户工程和业扩工程。各负责人在现有条件的基础上，统筹安排，有条不紊地完成公司规定的任务指标，没有因为生产任务繁重而出现混乱。

不需要展露过多的情绪，四平八稳、条理分明地讲出来就好。需要注意的是，我们的口腔状态依旧要是积极的。这时候面部虽然不需要明显地抬笑肌，但口腔内部的肌肉是向上的，整个人也是充满表达欲的。正如前面练嘴环节中所说的，虽然“提颧肌”是训练肌肉的一种方式，但不意味着我们时时刻刻都要笑着说话，坚持训练后即使面部不微笑，声音也是饱满的。

再试一下喜庆场合中激昂热情的声音。

锣鼓喧天辞旧岁，爆竹动地迎春回。尊敬的各位领导，亲爱的各位同事们，新年的钟声即将敲响，让我们一起来倒数迎接新年：5、4、3、2、1，过年好！

这时候情绪的展现就很关键了。不仅要笑容满面，音高和音量也要比较足，甚至在一些关键字上会有把声音冲上头顶的感觉。当整个人积极澎湃时，会打开自己的身体，让气息充满身体，一定要用你的底气来支撑声音，否则声音会变得挤捏、刺耳。

总结口腔共鸣的要领就是：口腔自然张开，打开牙关，让上口盖成自如的拱形状，声波沿着“抛物线”随气息从口腔内穿透出来。

3.鼻腔共鸣

在鼻腔共鸣的环节中，针对不同情况我们有两个训练目的。

对声音过于暗淡或者太过冰冷、犀利的人来说，可以尝试增加一点鼻腔共鸣。它能够较好地服务于我们的高音。由于这个腔体很小，对高频声波共鸣作用非常明显，所以适当地运用鼻腔共鸣也不是坏事。鼻音共鸣在一些大型公众场合说话时往往还能成为一种工具，制造出响亮有力的声音。如果用气息将声波带入鼻腔中，这个声音会在狭小的凹形空间产生高强度的回响，如果你所处的场地很大，可以用此方式更轻易地让他人听到自己的声音，这也算是鼻腔共鸣对我们有帮助的一面。

而对说话鼻音过重的朋友来说，还需要在这个环节中体会如何改善鼻音，减少鼻腔的共鸣。我们绝不主张何时何地都带着鼻腔的声音。如果你的鼻腔共鸣太重，声音虽然很有穿透力，却显得单调、难以入耳。用这样的声音状态讲话都会是瓮声瓮气、吱吱作响、刺耳的，听起来不沉稳并且完全无法表达出情感的微妙之处。这的确让人很苦恼。

4.寻找鼻腔共鸣

软腭是鼻腔共鸣的开关。可以用一个“a”音来尝试，如果你将舌头向上卷起一点，塌下软腭，把“a”音驱赶到鼻腔中，就可以发出强烈的鼻腔共鸣；挺起软腭，放平舌头，打开口腔的内部空间，就可以发出饱满圆润的口腔共鸣。



扫码听声

先寻找鼻腔共鸣的位置，找到鼻腔共鸣的感觉后，在这个发声位置上尝试寓言故事中的角色扮演，想象你是一只受了委屈的小白兔或者小山羊。

唉，天黑了，如果再找不到回家的路，可怎么办呀？

5.改善鼻音

首先要客观地评判自己有没有鼻音过重的毛病。通过对自己的了解、录音，或者询问一下周边朋友的评价。

接下来试试这个方法，捏住自己的鼻子说：“阿姨来我家陪我做游戏。”

如果你的鼻音不重，那么即使捏住鼻子也能够将这句话通畅地说出来，因为这里面没有“m”或“n”的声母，也没有鼻韵尾，气流仅需从口腔出来就可以完成这些发音。

但倘若你的鼻音很重，捏住鼻子后便会发现自己说这句话变得很不顺畅，有堵塞感，那么你可能就需要学会减少鼻腔共鸣了。因为鼻音重就是气流过多地进入了鼻腔，仿佛将每个字都鼻化了。那么请用以下的方法尝试改善鼻音。

（1）锻炼“挺软腭”的动作

当我们把软腭挺起来时，就堵住了鼻腔通道，声音就会更多地在我们的口腔中作用。要改正鼻音过多的习惯，就要让我们的软腭具备控制能力，经常对它进行锻炼让其形成肌肉记忆。

比如打开口腔环节中的含着半口水或半打哈欠的练习都是很有效的。打哈

欠对你和你的声音来说都是件好事，它能吸入更多的空气，让呼吸变得深沉，让面部的所有肌肉都运动起来，让喉咙放松，这对你的发声硬件来说是一种无意识的锻炼，更关键的是，它能够让你的软腭充分地抬起来，但注意不要挺得过于僵化。然后可以尝试发一些口腔开合度比较大的词语，以此寻找状态。

张狂 宣扬 光芒 湘江 中央 想象 广场

（2）降低音调，减小音量

如果你说话的鼻音很重，可以尝试将音调降低，并且减少嗓音的响度。基本上鼻音过重的人都会声音尖高，嗓子的劲儿用得很大，加上拖沓幼稚的语气，这样一综合会显得更加刺耳。把声音降到一个更加自然舒适的音区，大多数情况下不要超过自己的舒适范围。也可以使嗓音尽量柔下来一点，就是我们说的虚实声，结合一点虚声的成分。这样用声，通常听起来鼻音不是很重，不然容易激怒听众。

你还可以更加主动地去运用自己的呼吸。懒散的呼吸也会产生鼻音，如果你的呼吸甚至整个人说话的状态、口腔的状态等更加积极，你的鼻音相较而言也会好很多。

如果有更严重的鼻音情况，比如慢性鼻窦炎、鼻息肉等，请配合医学上的治疗和声音上的矫正一起进行改善。

总结鼻腔共鸣的要领就是：软腭塌下来，口腔开度变小，声音从此通道去到鼻腔，鼻音色彩加重；反之，软腭挺起来，堵住鼻腔通道，口腔打开，声音更多地在口腔中作用，鼻音减少。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，单个的共鸣都会发了，如何做到三腔同时共鸣呢？

A.这是一个有点钻牛角尖的问题。我们已经强调过我们不可能只用到一个共鸣，不可能有人全用口腔共鸣或胸腔共鸣说话，也就是说你的三腔本来就是同时共鸣的，只是整体大小和它们之间比例的问题。

关键是我们每学习一样东西都要知道它的目的是什么。

共鸣的目的是什么？它可以美化和调节音色。在不同的情况下增加不同区域的共鸣，声音会产生不同的效果。所以不应该去“钻研”我的三腔如何同时共鸣。应该是，如果我的声音很分散，不集中，那么就要增加口腔共

鸣，把声音调节得更加清楚明亮；如果此刻不适合太过犀利地说话，则可以适当地增加胸腔共鸣，让声音听起来更加有磁性、真诚。千万别觉得三腔一起共振感觉就很厉害了，还要“逼迫”自己一定要做到。

许多人练声虽然练到了一定程度，却还在原来的维度上生硬机械地苛责自己。虽然我们对精益求精的精神给予肯定，但是早一步让感情参与进来上升一个维度，却是更好地选择。它将给你锻炼的发声能力一个最好的出口，接下来我们一起进入声音软件的学习。

第三部分
UP软件——提升表现力，“声”入人心

第九章 声音情感：“言为心声”才最动人

人们常说“一见钟情”。在第一眼看到心爱的人或事物时，便将心交付于他，想必是在视觉上收获了极大享受和“冲击”，因为看进了心里。实际上悦耳好听的声音也足以让人“一听钟情”，当一个心仪的声音在耳畔响起时，那振动频率仿佛化作一只无形的手撩动着我们的心弦。

通过学习了第二部分，我们已经懂得如何通过协调身体各部位更好地发声和发音。但想要达到“一听钟情”的境界，还有一个更为关键的要素，就是声音的情感。一个有温度的声音才是悦耳的灵魂所在。倘若没有“情”，便无法把话真正说进对方心里，也称不上真正的好听。

市面上有许多课程可以从“话术”“运用”等层面教会我们如何把话说好；可以教会我们剖析他人、了解他人，从而判断自己该呈现给对方怎样的“内容”。看上去这些都在教我们如何把话说进别人心里，但实际操作中不少人发现很难奏效，因为问题或许不仅是“说什么”，还有“声音表现”上“怎么说”的学问。

同样的一句话，当我们内心的情绪不同时，用了不同的音色、语气、节奏，把重音放在了不同的位置，出来的效果是完全不一样的。比如“你为什么不早点告诉我？”这短短的十个字，我们可以用欣喜的声音问，也可以用难过的声音问，甚至可以带着埋怨的声音去责问，听到的人便会有完全不同的反应。可惜许多人虽然内心有千百种情绪在翻滚，但声音所传达的情感十分单薄，或表里不一，与内在该有的心境不匹配。

因此内容固然重要，但同样的文字内容，声音的情绪变化可以是多种多样的。哪种情绪是最合适、最贴切的？这要根据你当下所处的环境、你的语境和情绪，以及你与对方的关系等来决定。做对了，对方就能够轻而易举地解读出你话语中想传达的态度和情感，可以大大增加沟通的效率，你也会是一个生动、有趣的人，在人际交流中无疑会显得更具魅力；倘若声音表现平淡无奇，甚至是错用了表现方式，轻则对他人没有吸引力，严重的还可能会让对方误解你的意思。这也是为什么同样一件事采用同样的话术，有人说成了但有人说不成的原因之一。

回想一下我们脑海中那些说话有魅力的人，比如美国总统奥巴马，他参加大选时到处演讲，以声音中透露出的真情感动人心、又以自信霸气、铿锵有力的声音表现感染现场，赢得选民信任。再如《朗读者》的制作人兼主持人董卿，她的那种知性优雅、柔和而坚定的声音唤起了很多人对传统文化和真挚情感的追寻与热爱。

他们的声音好像有一股神奇的力量，让你振奋、让你感动、让你安神、让你为之痴迷。他们在说话的时候不只追求把文字一个个准确无误地送到你的耳边，他们更讲究把声音与内心感受完美结合，传达出有声文字更深层次的含义，把话说进你的心里。归根结底，他们动情且用情了。

如果说上一部分科学发声、锻造发声器官是在打磨声音的硬件，使你发出更优质的音色，那么在这一部分中学会如何让声音更好地呈现内心情感，适应当下的环境，更好地吸引听众、表达意图等就是在优化声音的软件。

接下来，请跟随本书的讲述和方法，引发你的情感，并一步步将它注入你的声音中。

第一节 欲发声，先动情

2017年湖南卫视《声临其境》节目火了，节目采用为影视剧配音的形式，邀请一众演艺界明星同台竞技。可以说很多人是通过这个节目深刻感受到了声音的魅力，更确切地说是感受到了声音中情感的魅力，许多观众用五个字评价了这些演员的表现——声美，情更美。

这些演员虽然没有主持人那么字正腔圆地咬字，甚至许多声音不是我们传统概念中的好音色，但他们的声音似乎更具魔力。比如第一期的嘉宾张歆艺，虽然声音条件平平，且比赛当天喉咙状况不适，但她在节目中为《甄嬛传》中华妃一角配的那一段临死前的台词，非常抓人。

为什么我们在观看好的影视剧时，时常能够跟着演员一同哭、一同笑？除了生动的情节、精湛的表演外，相信声音也是重要一环。演员的用声常常置于各式各样的情节和环境中，因此较播音员的“播读”而言声音的情感张力更大、涉及面更广，且说话的方式更自然、更贴近生活，尤其是一些现代剧和都市情景剧。由此可见，打动你的除了剧情和演技外还有声音。当然声音本该属于演技的一部分，这也是为什么台词功底不过关的演员必须要请专业的配音演员来“救场”，也正因如此，《声临其境》中嘉宾们过硬的台词功底使他们比那些“数字小姐”“数字先生”[注]更受人尊敬，也更具职业操守。

在线下课堂上，我们会拿一些剧本训练学员的声音表现力。在给学员进行分组时，常常把一些情感表现力强的学员，和一些说话情感很“麻木”或很“假”的学员分在一起。情感表现力强的学员，即使不像演员一样加上完整的肢体表演动作，也在声音里做足了戏。好像广播剧一样，单靠声音便已对人物之间的关系、所处的场景、当下的情绪了如指掌。这样的感染力也有效地传递给了同组的伙伴，调动起了他们的情绪。演对手戏时，不少

人的内在情感是被对方激发出来的，而后声音便产生了极大的变化。许多人都有“遇强则强”的潜能，因此课堂上大家都争做强者，给他人带去能量，氛围非常好。这也恰恰反映了一个有情绪的声音能给他人带来的影响。

但在一次课上一名学员却难倒了我。可能由于性格原因和常年的习惯导致她非常不善于表达情绪，无论她在课堂上说什么台词，都像小学生集体读课文一样没有任何差异，也没有任何情感。同组的同学使出浑身解数也无法激发她，只要戏一到她的身上就全跳出来了。这也是她在声音上最大的瓶颈和困惑，她不希望别人觉得自己是一个特别“麻木”的人，可一开口声音就平淡得让人听不下去。因此她也想挑战自己并且寻求突破，所以才主动选择了情绪更激烈、外放的角色和台词。

当时她的一句台词是“你这是在干嘛啊？”，情节是撞见对方正在偷翻自己的日记，于是要非常生气地上前质问。但是无论她怎么说，仿佛都事不关己，提醒了几次后也只会机械地抬高音调、放大音量，根本听不出鲜明的情绪态度。剧情设定中与她对戏的学员本应该被她的愤怒所震慑、惊吓，然后拼命解释，请求原谅，结果因为她的表现导致对方连解释和哀求都没了动力。

我为她设立了另外一个情景，如果是男朋友偷偷在家里给她准备生日的惊喜，结果她提前到家了，这个时候男朋友还在给没布置完的气球打着气，同样的这句台词，她会怎么说。她想都没想，依然用一模一样的声音和语调说：“你这是在干嘛啊？”

我开始铺垫我的情绪，沉着脸认真地问她：“所以说，别人看你的日记和给你准备生日礼物，对你来说心情是一样的？”她愣了一下，然后对我说：“我不知道，我好像做不到。”这个时候，她的声音有了一丝为难和不知所措的情绪，证明当下这一刻，我沉着的脸和严肃冰冷的语气给了她一丝压力。于是我乘胜追击，平日一向温和的我做了一个让现场所有学员都惊讶的举动。我猛地站起身，走到她的面前，把她手里的台词抢过来用力甩到地上，生气地瞪着她，大声质问：“那你不问问我，我现在是在干什么吗？”她很诧异，又慌张又害怕地看着我，一言不发。我又抬高了一个音调，几乎是冲着她吼了一句：“你问啊！”

她仿佛受了极大的委屈，眼角和鼻头已经开始微微泛红了，这个时候她的不解中还带上了不满的情绪，但又必须隐忍着，于是她用有些颤抖的声音问了我五个字：“你在干嘛啊？”

这个声音一出来，我只觉得情绪真实又饱满，充满了对我这个举动的疑惑、在其他学员注视下所承受的委屈和不安，以及那种明明很想抗拒可又

不得不做的不满。于是她的话音刚落，我微笑着对她说：“你现在的声音就有不同的情绪了。”她听罢，忽然忍不住一下子哭出声来。

她不是我在线下课上弄哭的第一位学员，有些学员会因为承受不住当下环境的压力，或因为没有做到内心期望的样子而感到挫败和着急，这些情绪都可能导致他们更加有自我意识，也就更尴尬。我不会频繁地使用这种方法，但必要时会尝试对个别学员采用这种看似极端的做法，因为许多人从来不关注自己的情绪，对自己在不同的情绪下会发出怎样的声音更毫无意识。我期待他们能体会并记住自己那一刻的感觉和情绪，并学会用声音去表达自己的情感。只要你的情感不是麻木的，你的声音就不会听上去麻木不仁。

欣慰的是，这名学员边哭边说她懂了。在情绪缓和后的再一次练习中，她的声音明显有了情绪，结合着发声能力的锻炼和提升，在后面的课程里她一直进步着。很多声音硬件打磨得不错的学员更是在声音软件情感表达的塑造中体会到了，只有拥有了真实的情绪，锻造的发声能力才能有效地施展开来。美好声音的一切始于情也服务于情，因此欲发声，先动情，你的声音就会听起来大有不同。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，我们并不是演员，不需要去演绎别人的人生。请问戏剧表演对我们的意义在哪里？

A.如果你想让说话更加精彩动人，那么就尝试“表演”，向戏剧中的人物学习是一个非常有效的方法。虽然我们不是演员，但我们也在生活中扮演着不同的角色。在职场上，一个女生可能是雷厉风行的女强人；在爱人面前，她可能是温婉可人的伴侣；在自己的父母面前，她可能是叛逆或者孝顺的孩子；在自己的宝宝面前，她可能是一个很有安全感的“保护者”；在密友面前，她是活泼可爱的开心果……

如果以上的一切，只有一种声音方式，那么将是多么单调和局限。许多人对自己的生活有着种种的“野心”，他们期盼能hold（把持）住各个场合，把家庭、事业都规划得井井有条，也希望自己的生活丰富多彩，千万不可以了无生趣。

那么，不妨成为你生活的“主角”，从丰富的声音情感演绎着手吧。

第二节 用气息搭建桥梁

上一节的案例中，那名学员的声音之所以麻木，是因为她的内心完全没有感情活动，在开口前从来没有关注和调动过自己的情绪。但有些朋友的问题是，即使他调动了内心情绪，依然无法用声音表达好自己的情感态度。就像有一位学员，曾经大家集体指正他的练习没有情感，他却说：“我的内心都已经波动得翻江倒海了！”

那么内心涌动的情感到底要如何同我们的声音连在一起，中间的桥梁靠什么来搭建呢？答案就是气息。

我们已经知道是呼吸开启了我们的声音，气乃声之源。我们从气息小白进阶到了气息学徒，从毫无意识的本能呼吸变成有目的、有技巧的呼吸，从而掌握了更加高效科学的方式，以此来服务我们的声音。或许一开始会让你有些刻意和不适应，但按照第二部分的方法训练一段时间后，便会打破旧的平衡，形成新的习惯，发声能力也会相应提升。

但气息的意义和作用还远不止这些。呼吸不仅是生理活动，也是一种心理活动。它不仅能使我们的声带振动从而发出声响，它更是隐藏在声音情感背后的操纵力。当人们的情绪发生变化的时候，呼吸便会发生相应的变化。

回想一下，你见到了一个乐意见到的人，你会感到全身上下都很欢快，气息不自觉地变得畅达、充满活力，你就会用一种听起来自如愉悦的声音去回应他。而当我们兴奋到不能自已、紧张到不能克制的时候，气息是不是会上提？声音是不是会随着这种情感往上走？在这种呼吸的作用下，我们可能会发出喜悦的惊呼声，或是颤抖挤捏充满不安的声音，人们一下子就抓住了你想要表达的情绪；当一个人十分绝望，到死心了的地步，他的气息会变得沉郁、缓慢、非常地消极，声音里都裹着叹气的味道；许多人在发怒的时候，呼吸频率会变快，胸口剧烈地起伏着，气息就像开了闸门的洪水一样奔涌而出，导致声音高亢、放纵。因此，当我们有了不同的想法时，我们便会有不同的呼吸。气变了，声音也就变了。

不少人都懂得通过调动和掌控呼吸去营造情绪的氛围，这些人的声音更具有煽动性和感染力，也更懂得如何用声音成功地影响他人。如果愿意让对方听到自己的真实想法，就用声音明确地表达自己意图，揭示真相；如果不愿意向他人泄露自己的真实想法，也能通过调整呼吸和变化声音掩盖真相，甚至还可以用声音“制造一个骗局”。

我曾在抖音上看过一个视频，老婆捉弄老公，出奇招让他主动供出自己的私房钱。她拨通老公的电话并紧张急促地呼吸着，显得非常焦急地说：“老公，家里进贼了！东西被翻得乱糟糟的。你有没有在家里放钱啊？我帮你看看还在不在。”老公犹豫了一下，但听见老婆一直着急地喘

着气，觉得此事应该是真的，便询问笤帚把里藏着的一卷百元大钞还在不在，老婆找到钱后一边塞进自己的口袋，一边又用声音技巧继续“行骗”，她提了一口气尖叫道：“没有啦！”男的一听，慌忙道：“那你快去看看马桶水槽里有没有？”老婆来到洗手间，又将马桶水槽中一个空矿泉水瓶里藏着的一卷钱给截获了。

虽然这多半是用户声演的一个段子，女人用第一视角，举着手机拍摄家中的画面，所以通篇看不到两人的身影，但他们的“声音演技”非常到位。整个过程中，女人急促慌张的气息营造、渲染了整个氛围，声音情绪的基调把握得非常准确。男人从一开始的疑虑，到后来也跟着懊恼、慌张起来，他的气息也一直处于变化当中。看的人一点都不会觉得“演得假”。

因此，声音表现力强的人，他的气息永远处在变化之中，否则声音就是呆板的、一成不变的。在基础的练声中，我们寻求气息的均匀稳定，但在实际的说话表达中，我们又要追求“变化”，要随着内容和感情发生变化，调节呼气的强弱、快慢等。这看似矛盾，其实不然。练习中定下许多硬性的“死规则”，是为了在此过程中更快速有效地提升能力，这样到了“用”时便能更自如，更得心应“口”，更善于变通。不只是声音的训练，大多技能训练的道理都是如此。

尝试用气息带动笑和哭

你可以尝试操控气息完成一些更有意思的训练。我在大学学习播音主持的时候也接触过表演，包括一些影视剧的配音。让我印象最深刻的一项训练就是，调整自己的呼吸去做笑和哭的练习。这些激烈的情绪可以让我们深刻感受到气息和情绪间的关联。

1.笑

我们在笑的时候，不是仅发出“哈哈哈”的声音就足够了，而是先激发内在的情绪，再让自己的气息笑起来。当我们哈哈大笑的时候，腹部会止不住地向里抽动，就像我们做“狗喘气”练习中吐气时的感觉。如果笑得非常厉害，腹部也就一直朝里，很难放松得到进气的机会，人不断地往外呼气发出笑声，就会出现平时说的“笑得肚子疼”“笑到上气不接下气”。横膈肌是操控我们气息的重要部位，因此要笑得真实，一定会引发气息和身体做相应的配合（扫描二维码，尝试模仿这段笑的台词）。



扫码听声

哈哈……哈哈哈哈……马馥雅，你说你这辈子不想再见到我，哼，我才不想见到你呢？——台词选自《倾世皇妃》

2.哭

同样，当我们哭的时候，也不是直接哭出声，否则就会像干号一样，雷声大雨点小。我们需要先在内心酝酿情绪，然后让气息哭起来。我们在哭的时候会用鼻子或嘴巴呼出气体，然后再往回抽。哭的时候由于情绪的波动，气息也会长短不一，甚至随着肩膀的抖动，发出呜咽的声音。所以大家可以仔细观察影视剧中的哭戏片段，演员们在演绎哭戏台词时，不是皱着眉头、瘪着嘴巴假惺惺地直接说台词，而基本都是先出几声哭的气息，再在这种气息中带出台词，并且这种情感气息一直相伴着说话内容，这样一来，台词情绪就会让人觉得特别真实（扫描二维码，尝试模仿这段哭的台词）。



扫码听声

（哭的气息）妈，这些年，你是怎么过来的呀？女人一辈子，有几个三十年啊，你为什么啊？妈，对不起……对不起……（哭）——台词选自《唐山大地震》

哭、笑、怒等都是比较激烈、极端的情绪，它们相较于日常用声中的气息变化，幅度要大得多。但这些激烈情绪可以将气息的存在感、变化和作用放大，被我们观测到，从而形成把气息作为连接声、情之间的桥梁的意识，开始用气息为情感作用。你的耳朵也变得越来越敏感，甚至可以凭借这些洞察人心，即使这之间的变化再怎么细腻与微妙。任何人如果将呼吸连接意图转化为声音，人们听到的就不仅是声音，还有他的心声。

小练习

用不同的情感色彩，我们可以尝试调动气息，将情绪注入声音。



扫码听声

1.“爱”的语气一般是“气徐声柔”的。用声自如，气息深长，出语轻软，给人以温和感。

我爱你，不光因为你的样子，还因为和你在一起时，我的样子。

气息畅达，声音不会很用力，柔和的虚声比较多，关键是要有爱意和温暖的感觉。

2.“恨”的语气一般是“气足声硬”的。呼吸会出现不顺畅的“憋气”状态，似忍无可忍，咬牙切齿，给人以挤压感。

我恨你，你是我这辈子最恨的人，我永远都不要再见到你！

情绪使然下气息似乎是一下子冲出来的，且被重重地压在喉咙里，作用在口腔中。或许会伴随喉咙挤压的声音，唇齿的状态很紧。甚至可以配合眼神、肢体动作，比如攥紧拳头、身体用力等都可以辅助发出相应的语气。但前提是我们在表达恨的句子时，内心要有恨的感情。

3.“喜”的语气一般是“气满声高”的。似千里轻舟，气息顺畅，积极洋溢，给人以兴奋感。

尊敬的各位领导，亲爱的各位来宾，大家晚上好！

气息饱满、深沉，口鼻同时进气，感受因兴奋吸气从而两肋打开。声音较实、较高亢，眼神发亮，眉开眼笑。

4.“悲”的语气一般是“气沉声缓”的会出现无力的呼气状态。气息堵郁，欲言又止，给人迟滞感。

我就这样等啊等啊，等到天都亮了，他还是没来我这儿。你试过从天黑等到天亮的滋味吗？

这是绝大多数人在这些情感下所对应产生的呼吸方式，反过来，将它和声音连接就能听出情感。只有把内部的思想和外在的声音形态用气息很好地结合起来，我们才能够用声音更好地传达情感和态度。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，我是一个性格非常内向的人，请问这是否会影响我做以上这些“张扬”的练习。

A.我接触的很多学员因“内向”的性格而苦恼，甚至想要改善它。但在我看来并没有必要，而且内向性格与我们的一切训练都不冲突。如果告诉你周星驰、郭德纲、萧敬腾这些声音表现、戏剧表现极度有张力的人其实都是性格内向的人，你是否还会怀疑自己的潜能呢？

事实上，性格内向的人有许多难能可贵的优点。他们善于思考，善于倾听，善于坚持，注意力集中，享受安静、独处的时光。相较于许多性格外向的人而言，他们内心坚定而强大，更加不惧怕社交活动和公众场合，有些时候他们不参与讨论，看起来不“善于”表达自己，其实是源于自己的选择。

因此，只要你坚定地认可声音训练能够为你带来更多的帮助和机会，内心不排斥展现和表达自己的声音情感，结合你的优点，你能够做得更好。

第三节 置身其中——锻炼想象力、构造画面感

有人告诉我，他们关于声音表现力的问题可能出在更早的环节。

“气息的变化源自内心情绪发生了真实改变，可如果我的内心情绪就是一潭死水，根本动不起来该怎么办？”

在日常沟通中，我发现一些人习惯让自己成为“局外人”，他们很难走进所讲述内容的情感之中，也很难和他人处于同频，显得说什么都言不由衷、心口不一。与同他人对话相比，如若让他们进行演讲、公众发言，情况会更加糟糕，没有了互动，他们的脑海里除了要背、要念的文字外，几乎一片空白。他们的语言干涩平淡，无滋无味，把一切都变成流水账般的自言自语，或者彻底纯粹的单向沟通，用声和情感不搭调，让他人既不能从言语上参与进来，也无法从情感和思维上参与进来。

如果不会自主地感受和调动真实的情绪，就没有声音情感的表现力，即使有表面形态的变化，那也是无本之木、无源之水，无非是一些套路、机械化的腔调。比如一些小学生在朗读或者朗诵的时候，都会摇头晃脑地让声音出现一些“抑扬顿挫”的起伏，我们都能听得出这样的声音情绪是空洞的。孩子们天真无邪、甩腔甩调的声音显得可爱又充满童趣，但这样的表现方式如果用到成年人身上，只会让人觉得肤浅和不真实。

几年前我在一个演讲比赛中担任嘉宾，一名选手讲述了一件她在工作中的故事。她是一名机场地服，一次航班延误时旅客迁怒于她，居然将一碗盒饭直接扣到了她的头上。她心酸委屈到了极点，但稍作调整后她擦干眼泪继续投入了工作。本来这件事倘若讲述得好，大家应该会感到既心疼又敬佩。然而当这件事从她的口中说出时，台下却一片哄堂大笑，为什么呢？

因为她把声音抬高了一个八度，用战士炸碉堡的气势和动作，底气十足，拖着长长的腔调，亢奋、洪亮地喊道：“我没有想到——他——居然将一碗热腾腾的饭——扣在了我的头上！这——真的让我觉得——委屈极了。”

人们只觉得滑稽可笑，是因为她描述的一切情节以及宣扬的职业精神等都显得不可信了。

事后我私下问她在说这个故事时，内心在想什么。她告诉我，这是全篇的一个情绪爆点，所以她在想，这里要用声音掀起一个高潮。正是因为她只考虑了声音外部的表现方式，根本没有真情实感，并且误以为多年前高喊口号式的方式依然流行，所以才导致现场听众集体不买账。

想要解决上述问题，锻炼想象力是非常有效的方式。根据相应的内容在脑海中构建丰富、细腻的画面。可视化和声音之间有着重大的关系，很多时候，我们话语中的情绪就源于脑海中的那幅画面。如果真的亲身经历过这件事，就请回忆当时的情景，那一刻自己真实的情绪感受很容易就能被引发出来。事实上，哪怕讲的是别人的故事，你也可以通过想象去还原主人公当时的心境，把故事讲得真实动人。

小练习

现在跟随提示，进行想象。比如刚才所描述的那个场景，我们可以进行一系列带有具体细节的想象。

天气恶劣，不符合飞行条件。你只是传达指令的服务人员，一直在耐心地解释、道歉，这一切都是从旅客的安全角度出发。可周围却充满了指责、谩骂的声音。尽力去想象这些刺耳的声音和难听的话语。

推推搡搡时身体的触感，有人拽着你的衣领，有人边说边用手指点你的肩膀。当那盒饭菜扣到你头上时，忽然间的诧异和不知所措，你或许有被羞辱的感觉，身上被沾染上油腻的食物的味道，让你觉得自己像个小丑一样无比尴尬，你明明只是传达信息，你明明是为了所有旅客的安全，你越想越觉得自己真的好委屈……

你可以继续补充更加细腻的细节和画面，或许不知不觉中你的鼻头会感觉到一阵酸楚，呼吸也在情绪的影响下产生一丝波动。这时候你用相对真挚、低沉的声音告诉我们：

“我没有想到，他居然将一碗热腾腾的饭，扣在了我的头上！这真的让我觉得委屈极了。”

相信这样说会真切感人许多。

好了，我们现在不要想象这些不开心的事，想一点让人兴奋的、成功的事情。短跑冠军卡尔·刘易斯把可视化的画面想象作为赛前准备的一个重要环节。他说自己每次比赛的前一个晚上，都会在脑海中过一遍比赛的过程，将自己需要如何做和自己的姿势、成绩都做一个美好的想象。

所以，接下来请你在脑海中构建这样的画面。

你在自己的工作领域做出了一番成绩，这时你来到了一个分享的场合。舞台十分漂亮，你穿着得体，仪态大方，面带微笑，自信地走上台。

台下的听众非常友好热情，他们礼貌专注地注视着你，眼神里充满期待和喜爱。在分享中，你的每一个互动点都得到了积极的回应，每一个精彩的瞬间都赢来了他们的掌声。一切的氛围都让你觉得十分理想，你沉浸在这种与听众“同声共气”的温暖中。

如果你的脑海中构建了这样一个你渴望的场景，你会拿出怎样的情感状态去呼应它呢？你会消极懈怠吗？不会，因为隆重的场合和殷切的目光将促使你拿出最好的一面。你会感到紧张吗？也许会，但如果多对这种美好的画面进行想象，即使心里紧张，身体也会主动地去执行需要做的事情，学会把紧张变成我们的朋友，因为它会让我们时刻保持兴奋和敏锐。即使真实情况中遇到了让你不确定的问题，你的潜意识里也已经做好了充分的准备。你甚至可以想象自己如何巧妙、幽默地化解现场的小插曲。在这一系列的想象和准备后，请你自信且有底气地说出：

“尊敬的各位嘉宾朋友，你们好，我是×××，欢迎前来观看我今天的分享。”

此刻，你的声音听起来或许会更自信。

我们再来试试这个。

现在请你播放一段抒情优美的背景音乐，比如班得瑞的《四月之春》。然后在轻快愉悦的旋律中自由畅想春天的美好画面。你甚至可以随着音乐朗读这些美好的句子。

“盼望着，盼望着，东风来了，春天的脚步近了。

一切都像刚睡醒的样子，欣欣然张开了眼。山朗润起来了，水涨起来了，太阳的脸红起来了……”

音乐是练习中非常好的辅助工具，旋律可以充分地激发我们的画面想象。这就是为什么影视剧中的配乐尤为重要，为什么在朗诵时如果添加了合适的背景音乐，能更容易让朗诵者和听众之间产生情感上的强烈共鸣。事实上我们在听任何音乐时都可以有意识地在脑海中构建画面，编排情节，你可以选择你喜欢的音乐，比如你深有感触的流行歌曲，然后在旋律和歌词共同创造的意境中当一回导演或编剧，把心理活动在脑海中创作成MV（音乐短片）。如果把自己当作剧情中的男女主角，效果可能会更好。

如此一来，想象力和情绪的调动能力将在这些练习中得以提升。还是那句话：“是内在世界创造了声音，而非声音创造了说者的内心世界。”有了塑

造内心世界的能力，才有把情感注入声音的无限可能。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，把时间花在“想象”上，会不会有些浪费呢？

A.要注意，想象力不等于漫无目的的“瞎想”，它的目的是更好地指引行动。它可以帮助我们调动情绪，让声音充满色彩和空间。但是想象力的塑造一定要在理智分析的基础上进行，并受意志力的指引，如同上文我们带领大家做的想象，都是建立在文字内容的合理、正向范围内的。我们的声音表现是仅受制于潜意识的本能反应，还是把它牢牢地置于清醒意识和理智的控制之下，这是两种完全不同的效果。

想象力是造物主的恩赐，不仅对声音的表现力，而且对一个人在各个领域上的创造力、行动力等的提升也有不可估量的作用。世界舞台上的杰出人物都是想象力丰富的人。我们要从大脑的智慧和思想中吸取养分，让这些养料为我们的情感和声音注入能量。

第四节 通感技巧，用“移觉”唤醒声音情感

“通感”这个词我们并不陌生，它出现在学生时代的语文课中，是一种修辞手法，也叫作“移觉”，指的是在描述客观事物的时候，形象的语言可以令感觉转移，将人们的听觉、视觉、嗅觉、触觉、味觉等相互交错，彼此转换。举一些通感的例句，比如“他说的话听起来像吃了一口黄连般苦涩”，或者“我听见了她那充满花香味的笑声”……

通感不仅是一种修辞，还是神经心理学的一种提法，是许多人都有的一种真切体验，而少数极其敏感的人甚至会患上“通感症”。美国艺术家梅利莎·麦克拉肯（Melissa McCracken）就患有“通感症”，她在看画的时候耳朵里会有旋律，而听歌的时候眼前会出现虚幻的画面，她还曾用油画记录了她在听歌时看到的景象。

但这并不是可怕的事，就和人们所熟知的“洁癖”一样，这种“通感症”不会让患者感到痛苦。比如一个听到苹果、比萨等食物的名字就能在嘴里浮现它们的味道的人，世界上或许没有人比他再有口福了。而一些能将视觉与听觉互通的人，或许会有更加敏锐和非凡的创造力。专家相信，每23个人当中可能就有一人患有某种程度的“通感症”，尽管症状都非常轻微。

而我在教学中发现，具有表现力和充满感情的声音，会引发许多学员对于其他感官的感觉，这个比例远远大于1/23。当然他们的体验没有夸张到前

面举例的“通感症”的程度，对声音训练来说，“通感”的意义在于，可以用更全面的感官触发更好的声音情感表现，同时力求声音能带给他人“通感”的体验。

在通感中，一个具有强烈表现力的声音会有形状，会有温度，会有酸甜苦辣，会有重量，会有香气，甚至会让你感受到疼痛。例如用深远的气息，发出具有空间感和延伸感的声音，用这个声音说“山川、河流、树木和房屋，全都罩上了厚厚的雪”，就能营造出辽阔远景的视觉效果；用相对欢快、短促的气息，更轻巧细腻的咬字说“落光了叶子的柳树上，挂满了毛茸茸、亮晶晶的银条儿”，能让人感受到细腻别致的近景画面；如果牙根打战、气息虚弱颤抖地说“好冷啊”，便能让人感知温度；有的人即使不看美食节目中的画面，仅是听到主持人边吃边陶醉地介绍食物的味道与口感，就会馋到不自觉地流口水……

反过来，要获得这样充满形象的声音，也要学会充分调动其他感官，从而触发更好的声音情感表现。五感（形、声、闻、味、触）是人类获取信息和能量的渠道，视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉，觉觉相连，觉觉相依，它们并非完全割裂开来的五种感觉，而是合一的一种感觉。人类通过各种感觉的搭配种平衡，认识到事物的各种属性，真正地了解了我们身处的世界。明白了周边人、事、物的发展轨迹。在描述一个场景时，最好能感觉自己全方位都是身临其境的，引发声音与各种感官之间的连接，形成通感，要力求从你的声音中听出气味、颜色、形状等，让自己和听众都有情景再现的感觉。

小练习



扫码听声

1.从声音中听到画面

大雪整整下了一夜，“今天早晨，天放晴了，太阳出来了，推开门一看，嚯，好大的雪啊”。

在推开门时，仿佛看到了出人意料的大雪，带着惊讶的表情，眼睛发亮，不自觉地张嘴吸气，笑容逐渐打开，带着不可思议的语气说出“嚯，好大的雪啊”，从而使声音中带上看到鹅毛大雪的画面时的欣喜感。

2.从声音中听到疼痛

所以，他们就用毛笔在胳膊上写下自己的名字，然后用针随着这个笔迹，一点、一点、一点地刻在身上。流血的地方就用墨水来补，这样才能留下这个名字永远在自己的胳膊上，而这个留下自己名字的胳膊，将会是他们在战场上让战友给自己收尸的最后的凭证。

——梁植《约定》演讲稿

在“然后用针随着这个笔迹，一点、一点、一点地刻在身上”时，想象胳膊被针刺进去的疼痛感，咬紧牙关，气息会因疼痛而有些憋，带着这样隐忍的疼痛感说出这句话，甚至可以尝试用另一只手揪着自己的胳膊，从而使声音中带着肤觉上的痛感、痛恨敌人的情感，以及上战场杀敌的决心。

3.从声音中听到香气

“站在花海中央，我忍不住深深地吸了一口气，哇，好香啊！”

想象你最喜欢的花香，在脑海中创造这样的气味，然后把它吸入。人在闻到了香味后，呼吸深沉放松，因喜悦脱口说出“哇，好香啊”，声音会更加柔和，好像从身体很低的位置发出来的，引发人们宁静、安详的感觉，让声音带上了花香气。

4.从声音中听到味道

“灌汤小笼包的皮是薄薄的，甚至都透亮了，张嘴咬一口，里面鲜美的汁水流入口中，再咬那浸了汁水的肉团，不肥不腻，入口爽滑，真是美极了！”

想象咬破包子皮儿后汤水溢出流入口腔的味道，口腔中不自觉地分泌口水，情绪逐渐变得兴奋、满足。

任何情节的讲述都可以像这样将自己的五感调动起来，参与其中。这会让你的身体做出一系列充分配合内容的举动，内心情绪也是如此，你的声音将因“通感”变得更加立体、饱满、丰富。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，在实际操作中发现自己有的感官能力强一些，有的弱一些，比如味觉敏感，而嗅觉和听觉较弱。

A.“五感”中有强有弱是一个普遍存在的现象，首先排除弱项的感官是否有疾病损伤，同时日常生活中要注重对它的保护和锻炼。人的感官都是“用则进，不用则废”，迟钝麻木的感官不利于声音的表现力，美国芝加哥大学的一项研究发现，五感的退化甚至会降低生活的愉悦感和幸福感。因此保持五种感觉的灵敏度是永葆年轻的一种方法，可是人们往往让这些感觉几乎处于“关闭”状态。声音软件的训练环节中我们要努力、充分地“打开”自己的感官，用灵敏优势的感觉去带动、触发其他的感官。

前文我们已经强调过，对练声而言，“听”至关重要，要学会有意识地使用听觉。比如从现在开始，时刻关注、询问自己听到了什么，并且描述它。对它进行训练和保护，比如：闭上眼睛，用耳朵来捕捉周围的信息；听别人说话时，尽可能分辨出人们的音色和表现特征；听音乐时，尽可能分辨出每一种乐器的声音；保护耳朵，耳机的音量不要开得过大；随身携带一副耳塞，遇到超过85分贝的噪声时选择不听。

---

1. 数字小姐”“数字先生”指演员在演戏时不背台词只念数字，全靠后期配音，一向以犀利毒舌著称的金星在节目中痛批过一位“数字小姐”。

第十章 语言旋律：充满“诱惑”、耐人寻味的表现方式

第一节 声音的基础旋律——调值训练

先分享网上流传的一道音乐考题。

1986年《西游记》的片头曲，“丢丢丢”后面的旋律是（ ）

A.登登等灯，凳等等凳

B.凳等等灯，灯灯等凳

C.灯灯登等，登登等凳

D.登登等登，凳登等灯

相信正在阅读的你已经情不自禁地“唱”了起来。这是一道娱乐性的题目，并不完全严谨，但它至少让我们感受到了语言是有“旋律”的。

在很多人的概念中，只有歌曲才有旋律，其实不然。不同门类的语言都有丰富多样的特色旋律。普通话里的四个声调便构成了声音首层意义上的旋律，而情感引发的声音变化和起伏就是语言更深层次的旋律。

我们先将这道魔性题目的答案搁置一下，待我们学习过语言旋律的首层意义——“调值”后再来进行解答。

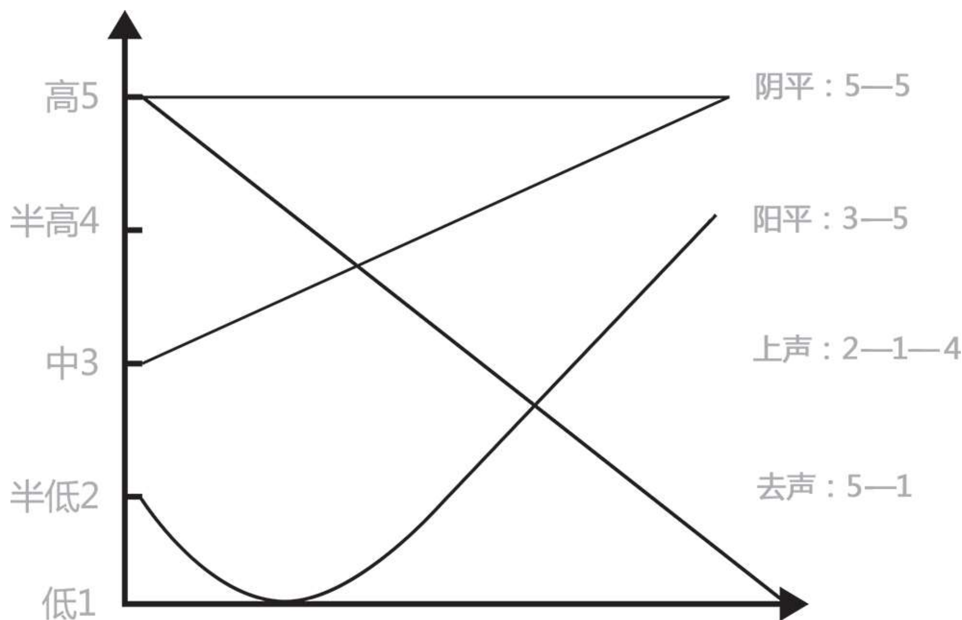
“调值”就是声调的实际读法，普通话的四个声调都是有规范的，我们越贴近这个规范，语调听上去就越标准。很多人都有“口音”的困惑，或许他的语音、咬字都没有大问题，但为什么一开口乡音还是显得那样重呢？问题很有可能出现在“调值”上。

比如外国人学习中文，语音模仿得不错，但声调这一关让他们感到更为难。试一试把“很多中国人都喜欢中国功夫”说成“恨夺重国人都细环重国共斧”，你就变成了一个中文说得不地道的外国人。把“生命是如此的精彩”说成“绳命是入刺的井猜”就变成了河南口音。把“没有啊”说成“妹有啊”，你说话就会像个东北人。虽然方言口音也具有自己的语言旋律，但如果拿普通话四声应有的旋律去衡量，就有点像“走音”了。然而这不意味着这些有着方言旋律的声音就没有表现力了。许多语言类的节目，比如相声、小品

中常常引用方言，演员们的声音依旧生动、有感染力、令人捧腹。

相较于“走音”的方言旋律，还有一种情况可能更影响一个人的声音表现力，那就是声调变化幅度太小，旋律高低过分平淡，好像和尚念经一样。人们听久了这样的声音后就会产生审美上的疲劳，逐渐就听不进去了。

先抛开由情感引发的声音起伏变化不谈，我们的普通话声调中本身就蕴含了声音的高低、升降、曲直的变化和幅度。为了让它通俗、具体、易懂，我们一般都用赵元任老师创造的五度标记法来标记。



在图中我们看到，整个音调的高低区间分为5个层次。一声在图中的标记是5—5，也就是在最高的音调上将其拉平；二声，3—5，从中间平升至高处；三声2—1—4，有一个拐弯处，中低下行至底部再上升至半高；而四声5—1则是由高处向低处的一个坠落的过程。



扫码听声

因此说话旋律高低特别平的人，可能没有将区间划分为5度，而是在2度、3度中做着小小的、不明确的甚至错乱的变化。

现在，请你走出自己的舒适区，尝试按照五度标记法中对声调的规范，将自己的高低音拉开一定间距，把声调发得更饱满。

小练习



扫码听声

第一遍按照五度标记法，“机械”性地对每个声调进行标注；第二遍保持一定的变化幅度，自然地来做。

风调雨顺 山河美丽 高原广阔

聚少离多 梦想成真 步履蹒跚

奉天承运，皇帝诏曰

故人西辞黄鹤楼，烟花三月下扬州。

孤帆远影碧空尽，唯见长江天际流。

当你按照五度标记法的示意来做时，你会发现自己的声音有了较为明显的高低、升降起伏变化，有了一个基本的旋律。如果你本身语音底子就不错，普通话也会因为“调值”的改善听起来更加标准。

答案揭晓

回到开始的那道题目，还真有网友给出了相对合理的答案，仅供大家参考。

西3游记片头曲第一个小节的旋律是 66 36 16 35 | 。

那么可以探讨一下这段简谱旋律对应的汉字发音“调值”。和音乐中的旋律记谱不同，汉字的声调只反映音高的相对变化，而非绝对音高。根据我们之前了解的五度标记法中关干声调的高低规律，对应到简谱中，66 两个音符类似“一声．一声”，36 两个音符类似被截掉一3半的三声到阴平的变化，16 类似四声和一声，35 和 36 相近，所以类似三声和一声。因此，将《西游记》片头曲第一个小节的旋律走向“翻译”成声调，应该接近：一一三一，四一三一。因此答案选D。

徐老师的答疑小课堂

Q.美呢？老师，是否四声发得完全规范了，就意味着语言旋律一定优美呢？

A.未必，甚至如果过分规范和标准，反而会影响旋律的美感。

银行、医院、地铁的那种将规范的字音和声调生硬地拼凑在一起的广播，只会让人觉得呆板机械。我们可以在训练中尽可能地规范、夸张，形成声

调高低、升降的习惯，保证语言的基本旋律。但真正说话时会更加流畅、自然。基于每个人的不同风格和个性习惯，包括不同的说话环境、当下不同的情绪，都会令我们的“调值”产生灵动性的变化。五度标记法只是给了我们一个稍有制约性的框架，我们不可能像创作音乐旋律那样海阔天空地谱曲，但也不可能拿着尺子比对音高，毫无偏差地去发每一个“调值”。

比如，说话时，大部分的三声不可能按照五度标记法中那样发成完整的2—1—4，会砍掉后面的一半，只发前面的2—1，而当两个三声相连，前一个三声会变成二声。比如“辅导”和“福岛”听起来并无区别。这也是为什么很多人都误以为我是“许老师”，因此为了不产生误会，我还需要介绍一下自己是双人旁的“徐”。

再从情感表达的角度来说，当我们情绪愉悦时，句尾的语调会习惯往上扬，“调值”不自觉地更加饱满，而当一个人悲伤难过时，情绪使然，语调可能会下抑。当一个人情绪低落时告诉你“别问了，我不想说”，难道这个时候我们会要求他的说字必须发到5—5的高度吗？这不现实，也很滑稽。

所以在练习中向五度标记法的标准靠拢，形成好的习惯，会在潜移默化中影响你的基础旋律。但在实际运用时，“调值”既相对规范又自然灵动。想要对自己的“调值”进行改善，光钻理论是远远不够的，平时的听和模仿都非常重要。培养自己对声音变化的听觉敏锐度，并提高自己的发声能力，更好地指引自己进行模仿。而关于更深层次的语言旋律，后面的内容会告诉你。

第二节 无穷无尽的变化——声音弹性训练

可以说从这里至后的所有内容，都在帮助我们获得更深一层的语言旋律。没有变化便不能称之为旋律，没有情绪和意境便不能称之为好听的旋律。从生理上来说，当学会调节自身的呼吸、口腔、喉咙等状态时，调节共鸣腔体的比例，让各发声硬件之间进行不同的配合，就会获得不同的声音。但我们不是漫无目的地“玩弄”声音，要发出什么样的声音，产生什么样的变化，源自我们的内心情感。

如果你想成为一个用心说话的人，就不要奢望能用一个一成不变的声音hold住所有场合，搞定所有人。说到声音表现力中有什么恒定的法则，我想唯一不变的就是变化了。人们的情感是丰富又细腻的，所处的说话环境也是复杂多变的。如果声音对于我们脑海中变化的想法、心中起伏的感情能够很好地适应并且呈现出来，那么声音的变化也就应该是无穷无尽的。与第二部分的进阶练嗓中单纯地根据场合大小、人数不同去拓展声音的高低、强弱等相比，这里的声音变化练习必须还要有情感参与并且领头。

因此整个步骤应该这样：我们的想法和感情是一切的起因，是我们想要说出这些话的原始欲望，它们的变化和运动促使发声硬件做相应的配合，调动不同的呼吸与不同的发声方式，甚至肢体和面部表情一同去实现它，最后便能够获得一个声情并茂、言为心声的声音了。在播音主持、表演等与声音艺术相关的专业中，可以把它概括为如下几点。

感情运动（真听、真看、真感受）。

气随情动（不同想法、不同呼吸）。

声随情变（言为心声、声情相连）。

声音中有很多的基本要素：高低、强弱、快慢、虚实等。将它们以不同的方式搭配在一起便会形成柔和、刚劲、高亢、低沉、明亮、黯淡等千变万化的音色，可以表现出喜悦、悲伤、惊恐、疑惑、愤怒等各类情感。在这些声音中，没有好坏之分，只有合适与不合适之分。那么现在，就在本书的带领下，从情感的角度出发，体会声音的走向和变化，明白何为相对合适的声音。这对于表现意图或隐藏意图都将发挥强大的作用。

1.高低变化

第二部分中我们做了音域的拓展练习。通过训练，每个人都应该能够实现一个八度的真声、自然音域，如果能够合理用在声音表现中会更具张力。而有些人习惯自始至终平平淡淡，任何情况下只在舒适音区里的一两个全音距离内小范围变化。当然如果想显得内心静如止水、波澜不惊，这不失为一种方法。

有些人又固执地认为大场合就要一直用高音喊，或维持不变的低音才能显现成熟和沉稳；还有一部分人知道“变”的重要性，但让声音进入了一种公式化的套路中，不考虑实际的情感需要，而是类似于“第一句高了第二句就要低，第三句又得高起来，那么第四句就必须降下来”，这些都违背了情感运动在先的原则。面对听觉审美能力一直在提升的大众，这样的声音很容易遭到拒绝。

那么我们该如何在声音中自如地呈现音高的变化呢？

当我们的情绪向激烈的一端发展时，音调一般会往高走，比如兴奋、激动、紧张、愤怒……而向消极或深沉一端发展时，音调一般会往低走，比如悲伤、沉静、放松……

这是绝大多数人都会有的自然反应，也是听众更愿意接受，更显真诚的表

现。

小练习



扫码听声

（中音）我一把拽住他的衣领，狠狠地质问他：（高音）“这就是你说的公平？你到底还有没有良心？”（中音）他看向我，悲伤又平静地说：（低音）“这件事情我很难过，但请你相信，我也有难言的苦衷。”

2.强弱变化

对声音敏感度不高的朋友，很有可能听不出高低和强弱的区别。如若用音阶举例，所谓高低变化指的是：do、re、mi、fa、sol，而强弱变化则固定在某个音高，比如sol上，增大或减小音量。也就是说，高低是音高的变化，而强弱变化主要表现为气流和发音强度，即音量大小变化。

一些有气势的画面，在大场合、激烈情绪下均适合用强声来展现。相反，婉转的、柔情的甚至胆怯、渺小等情绪或状态，则适合用弱音展现。

当然这些变化都不是单独存在的，比如前面的高低练习，也会结合快慢、强弱的变化。大音量的强声往往与高音调和明亮的音色联系在一起，而小音量的弱音往往会同低音调和稍黯淡的音色结合在一起（仅为大多数情况，并非绝对）。

要注意结合我们在第二部分学习过的发声方式，高音、强声都不要硬生生地扯着嗓子喊，这样不仅音色不好听，而且容易导致用嗓疲劳。展现强声的时候气息要吸得深沉、饱满，并且运用到我们的横膈肌的力量，声音在响亮的同时也会非常扎实、有底气。

小练习



扫码听声

1.他早已顾不上战火连天的境况，只见他掏出手枪对准“鬼子”的胸膛“啪啪”就是两枪（啪啪声音较强）。

2.我真的非常生气，我一边着急大声地冲他喊：（强声）“你快点跑，来不及啦。”他一边拖拖沓沓、病恹恹地小声跟我说：（弱声）“我知道啦，实在不行你就先去。”

3.虚实变化

在第七章的“练嗓”部分中，我们也着重提到了声音的虚实。肌肉的收缩可以使声带放松或收紧，使声门打开或关闭。当我们的声带紧密地靠拢时，所发出的声音就是实声，而当声带较为松弛，声门适度开启的时候就会发出虚声。在科学发声的环节中，从让音色动听和保护嗓子的角度出发，在大多数情况下最好要用柔和悦耳的虚实声说话。但从情感表现的角度上来说，“唯一不变的是变化”，我们需要在虚实声结合的基础上，依据情感走向再做相应的虚实变化。

实声扎实，适合表达严肃、激昂、紧张等情绪；而虚声柔和，多用于表达亲切、温馨、轻松等感情色彩。

同样的一个词，我们用实声和虚声来表达，会传递完全不一样的感觉。比如“你现在感觉好点了吗”这句话，当我们用实声说，则会有催促、强势的感觉；而当我们用虚声来说，可能关心的意味会更加浓厚。适当的虚实变化会使表达更生动。针对不同的语言题材和环境选择合适的声音，也能够更好地服务表达。

小练习



扫码听声

1.（实声）我见他出来了，赶忙上前问：（虚声）“现在感觉好些了吗？”

2.（实声）早晨出门前对自己道一声：“加油！任何困难都不能阻挡你。”（虚声）晚上睡觉前对自己道一声：“晚安，好梦，明天又是美好的一天。”

3.（实声）太阳时而热情似火，亮得刺眼，（虚声）时而羞答答的，温柔可视。

4.松紧变化

这一组对比主要表现在咬字力度的变化上。在练嘴的环节中，我们带领大家通过口部操等训练，增加唇舌的灵活度和控制力，以达到清晰、伶俐的状态。但在实际运用中，我们依然需要根据具体情形来做合理的变换。例如会议发言时的积极与同密友聊天时的放松，说严肃话题和宽慰、开玩笑等不同场景下，“嘴皮子”的松紧状态也是不同的。

松散发音让人有随便之感，当我们把嘴皮子松下来说话时，听的人会觉得我们现在处在一个让自己毫不紧张或者舒适的场合中，容易带动起轻松的氛围；而积极的咬字发音给人严肃、端庄的感觉，这在正式的说话场合下和严肃的内容中更为合适。

因此正式场合口腔松散，会显得怠慢、不尊重。这就是为什么一些咬字含混不清的人容易让人误会他的性格很拽，或者自负、过分乐观。同时也要注意，我们并不是时时刻刻都要保持积极状态，不然很容易出现矫枉过正

的情况，在该轻松说话的场合，过于积极会给人以刻意、“端着”的不适感。

小练习



扫码听声

1.（松）我跟你说一个特别逗的事儿。

2.（紧）下面跟大家汇报一下我们组委会历经一个星期，通过几轮探讨后得出的结果。

3.（松）事情已经过去很长时间了，（紧）但这血的教训要永远汲取。

以上，向大家展现了几组声音的对比。这些都是最基本、最简单的要素。在实际的使用中，我们可以根据情感表达的需要，将这些声音灵动地交错组合在一起，形成多种多样、千变万化的声音样态。例如，将较虚的音色、较弱的音量、较低的音调、较放松的咬字结合在一起，就能呈现温柔的声音。当你内心柔情似水再配合这样的声音表现，便能“心声合一”。反过来，较实的音色、较强的音量、稍高的音调和积极的咬字搭配在一起，就能呈现刚劲、干练的声音。如果你要表达这样的情绪，记得让声音配合自己。

结合我们打下的所有发声基本功，在这个环节中，你可以着重思考和实践情与声的正确搭配。这才是我们训练发声能力的原因，也是不能仅仅训练发声能力的原因。

不过，我还留有一组非常关键和常用的对比——“快慢对比”。它非常深刻地影响着我们的语言节奏，请仔细学习下一节。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，我发现自己声音变化练习做得不自然，尤其是同一句中出现了高低、虚实的对比，感觉我的变化很生硬，也听不出情绪。遇到这种情况该怎么办？

A.很多同学没有将前后的变化进行自然的衔接和过渡，而是看着括号里关于声音的提示，机械地去做变化。所以会给人一种断层太过明显，变换不柔和，一惊一乍的感觉。比如，“事情已经过去很长时间了，但这血的教训要永远汲取”。前半句机械性地卸到很松，后半句一下子“紧”了起来，“咬牙切齿”地说着。

究其原因，还是没有让情感真正参与进来。我们表达内容的时候，情感线是不会断的，变化都是有因有果、有理有据的。如果自然真切地进行表达，这些对比听起来就不会有界限异常分明、生硬隔断的感觉，甚至听的人不会在意其中的变化是否明显，因为听的是内容和情绪。切记，是先有情感变化的因，才有声音呈现出的果，不要本末倒置地采用“情不够声来凑”的做法，呆板地做出相应的声音是无法展现真实自然的情绪的。

第三节 过山车式的快感——快慢技巧

人们常说：“节奏是一切艺术的灵魂。”无论是音乐，书法、电影剧情等狭义概念的艺术，还是体育、工作风格、生活步调等广义概念的艺术，节奏都尤为重要。对语言来说也是一样，好听的节奏就像对听众施展着“勾魂大法”，掌控着他们的好奇点和情绪，说出来的事情也更加引人入胜，打动人心。上一节内容我们分析了在感情的带动下，声音高低、强弱、虚实的变化和结合，而将声音的“快慢变化”单独放在这一节着重来说，不仅因为它是很多人的困扰，而且因为它是语言节奏中极为重要的一环。

一个人说话的节奏由两方面构成，一方面是吐字的速度，另一方面是连句的速度。通俗一点说就是快慢和停连。我们先来说快与慢。

我们都希望成为一个随心所欲掌控语速的人，无奈有人总是抱怨自己讲话太快，或者太慢。语速太快给人感觉急促慌张、喋喋不休，并且极大影响了信息的传递，如果语速长时间快到让听众的思维跟不上，人们就会不再为理解你的话而努力。尤其当你想显得权威和沉稳时，一定不要太快。我们看电影时，一般慌乱搞笑的打斗场面都会用快镜头，而那些英雄式的战斗场面，往往会用慢镜头，尤其是男主角胜利的那一刻，放慢的动作和画面有英雄凯旋的气势。

但也别变成拖拖拉拉、磨磨蹭蹭、犹豫不决地说话。语速过慢会给人感觉拖拉、笨拙，就像《疯狂动物城》中的树懒，听众如果长时间等不到自己想要的内容，也会因为不耐烦而放弃倾听。你必须有一个让他人能轻松跟上的速度，才更好听。

那我们该如何把握自己的快慢呢？

每个人都有自己说话的风格，不同的形象气质、职业要求、年龄层次可能会导致语速相较而言偏快或者偏慢，其中有些情况是合理的。比如我很喜欢的主持人柴静，她的语速就比较快，只靠听还不觉得，但我曾试着跟读、模仿练习过她的演说稿，发现自己很难跟上她的语速。而有些人的语速偏慢，比如上海音乐学院副教授田艺苗老师的音频节目《古典音乐很难吗》中，她都是娓娓道来的，用的是温文尔雅的节奏。被林青霞称作“半颗安眠药”的蒋勋老师的声音，也是一种沉静、缓慢且令人安定的舒适节奏。

可他们的声音和节奏，都让我觉得极其舒服。第一，他们都说得非常清楚。虽然柴静的吐字速度很快，但吐字清晰，嘴皮子功夫好，这也是身为主持人和新闻工作者的功底。虽然普通人勤练口部操和语音也能提升清晰度，但倘若吐字能力还撑不起飞快的语速时，我建议减速。第二，他们给人感觉都很稳，即使语速快，但气息不慌不忙，沉稳顺畅。同样的语速下，气息浮在胸口和沉入腹底给人的感受是不一样的。第三，他们都尊重场景，会在不同的场景、人数下选择合适的、被观众接受的语速。

最关键的是，在各自语速风格的基础上，他们的快慢都有相对变化，并不像有些人每个字的长短都出奇地平均、每句话的语速都相同。字音的时长一定要长短交错才好听，不同语句之间有语速快慢之分才会更有节奏感、更悦耳，否则就像呆板的机器人。

这种快慢变化从外部的声音表现形式来看，和我们的气息、口腔控制、好的语流习惯相关。从内在的根源来看，依然是源于情感的流动。

从情感的角度来分析，发音缓慢给人松弛、平和之感，在表达从容平稳的心境时，可以适当放慢语速。但慢和拖腔是有区别的，发音还是要保持自然，不要在每一个字的后面拖长音。发音快则让人感到匆忙、紧张，在表达某些特定情绪时是合适的，但是快的时候要注意咬字清晰，以及气息的平稳。

多数情况下，我们都会依照情感有一个基本的语速基调，但随着说话情节的推进，快慢应该有变化才能抓住听众的兴趣，更好地传情达意。

小练习



扫码听声

1.（慢）一开始水面上还是风平浪静，一片叶子慢悠悠地飘落下来，泛起淡淡波纹。（渐快）忽然，上空出现一团乌云，紧接着，雷声大作，雨点噼里啪啦地落在湖面上。

2.（快）他匆匆跑上楼，用力拉开房门，（渐慢）只见孩子正在床上酣睡着，他的一颗心才算落了地。

结合情绪和表达的需要，相信你很容易就能理解为什么会进行这样的快慢处理。声音的快慢变化反映的是我们内心的节奏，多思考、多练习就能领会其中的奥义，即使脱离了提示，也能够自如地掌控语速。声音方面的高手对节奏运用的娴熟，绝非一日之功。除了发声基本功、情感表达的练习外，更需要把听众的感受放在心上，并且享受说话的过程。

把控不好语速还有一个很重要的原因就是，从不站在听众的角度去思考他们愿意接受的节奏。这就是为什么掌握不好语速的人，说话时总有一种自言自语的孤独感。而愿意倾心与听众互动交流的人，才能够更好地施展“移魂大法”。

扫描二维码欣赏一段演讲，并体会之前阐述的这些关于声音快慢变化的要领，看看好的声音者是如何用语速、节奏的变化吸引听众，并与其产生情感上的互动和共鸣的。



扫码观看

这段演讲是《超级演说家》节目中，选手陈铭带来的《女人永远是最佳辩手》。陈铭的演绎赢得了现场评委和观众的一致好评，其中节奏把控得非常精彩，堪称令听众有了如坐过山车般的快感。

作为一名专业辩手，陈铭的语速较多数人而言是快的，这也符合他年轻、睿智的形象。正如前面所说，陈铭的语速也快得十分清晰，大学本科播音系的他有着非常过硬的吐字功底，并且气息稳健，更关键的是他的语速充分贯彻了“唯一不变的是变化”的原则。

在他说服自己的爱人不要买包的时候，真是妙语连珠，宛如他是在一个辩论赛场上，让人不禁捧腹。他把一个男人为了不让老婆花冤枉钱的那股豁出去的劲儿展现得酣畅淋漓，可他的语速不是一成不变的快，其中充满了交错变化和停顿的处理。比如：

“你知道咱们中华民族五千年最美的传统美德是什么吗？（停且慢速）勤——俭——节——约啊，你知道当今中国经济最欠缺的精神是什么吗？（停且慢速）支——持——国——货呀。”

在这推心置腹、煞费苦心的自问自答中，他回答时的语速是相较慢的。在抛出答案之前给予停顿，为的也是制造悬念，并让观众更好地参与进来。到了后面他越说越展现出一个职业辩手的专业范儿，开始说出一大段鞭辟入里、慷慨激昂的排比段似的大道理。他的整个语速在加快，情绪也在升温，直到观众的热情和掌声都一并而来的时候，他忽然放缓了节奏，并且加了很多的停顿处理，然后用一种极其无奈的语气和吊人胃口、营造悬念

的手法，把他老婆的反应和答案带给了观众。

（慢）“然后、她只是看着我，眨巴着她的大眼睛，然后她问我说，是你的那些道理重要，还是我重要？”

这种节奏的对比，其实也是一个男人和一个女人对待同一件事物的不同思维的对比。

随后他开始跳转到模仿爱人的模式中去，把一个女人的蛮横、不讲道理、争吵时喋喋不休的状态又还原了。语速逐渐加快，越来越连贯，最后干脆哭了起来。

因此，作为听众，在听这个故事时的反应会是怎样呢？太有趣了！就好似坐过山车时，设置的路线不会永远在飞速下降和旋转中持续，这会让人一直处在疯狂的状态中，直至麻木甚至晕过去；而是给人一个缓冲和对比变化，让你获得真正的刺激。语速也是一样，做好了铺垫，控制你进入设定的节奏，体验随情绪由快到慢再由慢到快的数次变化。有了这种掌控能力，能不把事情说得精彩有趣吗？

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，请问一分钟说多少字是最合适的语速呢？

A.关于这个问题，有人说一分钟讲250个字是最好的，有人说400个字才精彩。他们都对，也都不对。打开电视，一个台在播“情感谈话节目”，一个台在播“体育赛事”，一个台在播“追悼会实况”，这速度能一样吗？

台湾作家刘墉先生分享过自己的一段经历。在他大学毕业时，接到了一个主持任务，那个场合非常大，音响也不好，还有回音。于是负责方千叮咛万嘱咐，一定得一个字一个字慢慢说，否则现场两万多名观众会听不清。但是刘墉先生不管他们的叮嘱，仍然用平常说话的速度主持，确实如负责方说的，现场的观众听得很不清楚。但这个节目是要播出的，如果慢慢说，现场的观众听清楚了，但电视机前上千万的观众会觉得特别别扭。也就是说，在一千万名电视观众和两万名现场观众之间，他选择了一千万名电视观众。

因此，请根据具体的情况，更好地选择你的语速。

第四节 有留白才有意境——停连技巧

除了语速的快慢，节奏中另一个重要部分就是“停连”了。仔细分析一下那

些语速虽快，但听起来清晰、舒服的讲话者你就会发现，他们在说话时经常会主动留白，并且不畏惧时间的“流逝”。事实上很多时候，我们拥有的时间比所想的要充裕。比如一些公开场合下的互动和提问环节，真正有经验的嘉宾在被问到问题后，都习惯沉默几秒。但有些人总是强迫自己在此时匆忙开口，尽管他的脑袋里对于要讲什么还一片空白。不仅是开口说话前的留白，说话进行中的留白也同等重要。这种留白既给了自己调整思路的时间，又给了听众回味理解的机会。而且表达听上去逻辑严密，情绪也是更走心的。

所谓主动留白，就是用思维感情去有意识地控制自己做出合理停顿，就像有声语言的标点符号一样。我们写文章时会用顿号、逗号、句号和段落把我们的内容表达得更清晰明了，我们阅读时也都喜欢那些有留白的排版。倘若一篇文章排得密密麻麻，一个标点都没有，行与行之间几乎没有间距，直接顶到书本边角，章节与章节间也没有过渡页，相信没有多少人愿意翻看这本书。

虽然有声语言的停连会打破文字标点的束缚，有着更灵性、更个性化的停顿处理，但这种留白更能满足人们的期待和审美。

反观自己，很多人说话没有停连意识，停顿均来源于被动的生理停顿。比如一连串地说话，直到气吐完了或者嘴巴被绕住了说不下去时才勉强停顿。如果吐字速度已经是又快又毫无变化，还不给自己停顿的时间，那么当脑子转得没有嘴快时就会不断重复“嗯”“啊”“这个”“那么的话”等一堆水词和口头禅，这样说话的节奏当然是混乱的，同时也削弱了自己的清晰度和可信度。

因此我们说话时除了最基本的生理停顿，还需要有逻辑停顿，即根据句意的表达和听众接收信息的节奏进行停顿。还有更为主动、更有灵魂的情感停顿。

小练习

扫描二维码来欣赏董卿在电视节目《朗读者》中的一段开篇词，并模仿她的节奏做练习。


扫码听声

朗读者ˇ就是朗读的人，在我看来可以分为两部分来理解。朗读ˇ是传播文字，而人ˇ则是展现生命。将值得尊重的生命和值得关注的文字完美结合，就是我们的朗读者。

你有多久没有朗读了？（长停）很久了吧。因为很多人都觉得朗读那是学生时代的事情或者说它只属于一小部分人（长停），朗读属于每一个人。

这段话中，除了正常的逻辑停顿、语流停顿外，还有两个较长的停顿，这两个停顿便是最高级的“情感停顿”。

“你有多久没有朗读了？很久了吧。”这句话其实是个设问句。董卿面对的是镜头，但她的心中面对着的是实实在在、有情感温度的听众。用诚挚走心的语气抛出问题后，她没有马上回答，而是意味深长地看着你，给你思考、反省、与她产生情感互动的时间。然后她用一种似乎看穿你的眼神，语重心长地替你回答：“很久了吧。”这既是问，也是答，只有这样的节奏处理才能真正发人深省，把话说进人们的心里。

“因为很多人都觉得朗读是学生时代的事情，或者说它只属于一小部分人”的后面，董卿也给予了一个较长的停顿。这里她有一个肢体动作——微笑着摇头，在这一小段时间里，她的内心在否定这种说法，在心里有一句潜台词，“不，并不是这样的”。但这样的表现方式比直接说出这句话更有意境。对听众而言，这一小段静止会引起疑惑和期待，随后董卿坚定地给出自己的观念，用极其肯定的语气说：“朗读属于每一个人。”

通篇音量不大，音调不高，每一句话都说得很柔和，但又温情、掷地有声、直抵人心。这也是留白的魅力所在。

再举一个“情感停顿”的例子。

一次我辅导一位学员演讲，其中讲稿中有这样一句：“过了一个星期后我去医院探望这位朋友，她告诉我她的病已经确诊了，是胃癌的晚期。”当时这一整句话她说得特别连贯，几乎没有任何停顿。我询问她当时听说这名朋友的噩耗时她的心情是怎样的，她告诉我她非常震惊，也感到无比难过和惋惜。我让她回忆当时的情景，而非只是脱口说出文字。她酝酿完情绪后给了一个这样的处理。

“过了一个星期后我去医院探望这位朋友，她告诉我她的病已经确诊了，（长停）是胃癌的晚期。”

说完后她的鼻头和眼角有一点泛红。当她注入了真实的感情时，她会发现这是一个多么不忍心说出口的消息，她的内心在波动，可能需要调整自己的情绪才能说出这个结果。而之前过于连贯、平淡的处理会显得说者已经忘却这件事带来的伤痛，显得很冷漠，和稿件后面文字的情感是不相称的。

而对听众来说，在连贯后停下来，更容易引发他人对结果的关注，所有人的心都被揪着，当答案出来后大家会一同与你进入悲伤和惋惜的情绪中。在这个过程中，她因真实情感下产生的一切自然的气息变化、节奏变化、音色变化等，都更好地让听众与之产生“同声共气”的情绪。

在刚开始训练对停连的把握时，我们可以“刻意为之”，运用“听→分析→模仿→回听→修正”这五步来进行训练。当你听到了一个打动你的声音节奏时，标注它的停顿方式，用“/”或“ˇ”这两个符号都可以，特殊的情感停顿还可以另外重点标记。然后分析这样处理的好处，就如刚才带领大家分析董卿《朗读者》的片段一样。接下来模仿她的处理方式并录音。当我们看到停顿的记号时，并非生硬地在心里读秒、数数，而是产生相应的心里活动，情感的线条始终不可以断裂。具体停顿的时长没有精确具体的数字，既不能太短没有起到回味、引发思考等作用，也不能太长，超过听众的内心情感活动时长和能够接受的审美范围。最后再回听，并且站在听众的角度去审视、修正。

有过这样“思辨＋训练”的经历后，便会形成良好的节奏和语流，拥有自主、自如地加工和“谱写”语言旋律的意识，以及独特并符合审美的语言风格。吐字快慢加上语句的连贯和停顿，与丰富的高低强弱虚实变化相结合，能让讲述者实时地操控听众的情绪。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，在模仿训练的过程中，我发现自己很难做到与模仿对象的节奏同频，也难以把握停顿的时长和语速，该怎么办呢？

A.首先，你的发声能力要能够支持自己做到被模仿者的节奏状态，比如被模仿者的吐字能力远高于自己，所以会感觉跟不上语速。同时你的内心要和被模仿者保持同频，想他所想，感他所感，才能更好地感知他的情感停连。

配音练习是一个很好的手段，现在有许多适合普通人“玩”声音的手机软件，比如配音秀、玩电影等，这些软件提供台词和画面，消掉角色原音，让你为其演绎声音。由于配音是一个半开放式的语言艺术形式，你的语速、换气、情绪甚至种种细节都要建立在画面的基础上来发挥，这就导致你必须要把节奏拿捏得十分精准，否则就会发现你的声音不贴合画面。因此，如若做节奏的模仿训练，用配音的形式来“限定”并检验自己是很有效的。

但是，“模仿”只是一种练习手段。你可以由它开启、拔高自己的一项能力，但不能陷入其中。要形成自己的思考和自如掌握运用的技能，实际生活中，我们的沟通表达都是当下灵动的呈现，人与人之间不可能有一模一样的版本。

第五节 高山流水的美感——不同的情绪节奏

结合前面所讲述的内容，在这一节中我们要对语言旋律进行归纳总结，方便我们更好地运用。将声调、语速、停连、随情感起伏的各式声音变化巧妙地融合在一起，我们的声音便像一幅丰富立体的画卷铺展开来。声音是有形态的，它的行进，犹如河水的流动，或浊浪排空，或波澜不惊。这种潮起潮落构成了听觉上的曲线美。与此同时，声音的整体态势也具有高山的稳健，或蜿蜒曲折，或雄伟奇特。高水流水之所以唯美动人，很关键的一点在于层次鲜明，而且有既对立又统一的和谐感，语言中好听悦耳的节奏感也来源于此。

亚里士多德认为人生来就有喜爱节奏与和谐的天性，音乐节拍轻重缓急的变化和重复，舞蹈动作的交替出现，建筑物上窗户、柱子的排列，戏剧电影中紧张情节与抒情场面的穿插安置，等等，都会给人以节奏感，也会由这些节奏感带出一些情感上的形容词，如欢快的、伤感的、激烈的等。同理，一个好听、和谐的声音自然需要符合人们对这份情感引发的节奏上的审美。人对节奏最敏感的器官是听觉器官，在作为听觉的语言艺术里，人对节奏感的要求同音乐一样尤为强烈。节奏虽是一种形式，但具有移情的审美功能。也就是说，不同的节奏类型会引发相应的情绪。这和我们听不同节奏类型的音乐时容易产生与之感同身受的心情是同样的道理。

接下来归纳的这六种节奏类型，基本可以囊括我们内在的各类情绪基调，

同时也能在声音的外部形态上展现出“高山流水”的唯美形态。

1.欢快的情绪节奏

这样的节奏说起话来让人感觉活泼、流畅。适合日常友好的沟通对话，或在一些环境氛围轻松的场合下说一些让你愉悦的事情，都比较容易引起好感。在这种情绪驱动下，我们的语调多为上扬的。我们可以尝试一下将“今晚我们吃什么”这句话的句尾上扬、下坠各来一次，就会发现前一种的情绪听起来欢乐一些，后一种的情绪听起来严肃一些。语调上扬是轻快型节奏的第一个特点。

第二个特点是咬字较轻。当我们把字咬得很重时，听起来情绪就显得凝重，如果我们咬字轻松，声音就会轻巧柔软许多。

第三个特点是语句更加连贯，停顿不会太多。因为人在高兴时说话，语句会随着开心的情绪更为顺畅。

将以上三个特点组合起来，就会形成轻快的节奏类型。

小练习

扫描二维码，听演讲片段进行练习。



扫码听声

我也采访过一些著名的表演艺术家，比如歌剧大师多明戈，他说他一直演出都是很紧张的，所以他就会在后台找一个小钉子拿在手里，让自己的所有负面能量都在这个钉子上，然后可以在舞台上尽情地歌唱，但是有的时候舞台上实在被收拾得太干净了，真的是一个钉子也找不到，但是他发现

了一个很奇妙的东西，就是恐惧可以是你的好朋友，它让你浑身保持兴奋、保持敏锐，让你对着每一位观众在演唱或者表演的时候，都会觉得这跟过去演出的999场都是完全不一样的，所以当他把恐惧当成朋友的时候，他赢了。

至于说话的时候会产生恐惧有什么具体的办法，我可以现场跟大家分享一下。第一，就是在上场之前做深呼吸半分钟，当我们的身体能够放松的时候，它会向我们的头脑释放一个非常强烈的信号，那就是没关系，没有什么了不起的；第二，就是你可以自言自语，但是不要让乐嘉听到，你可以自言自语这么说，我很紧张，没错，但是任何人处在这个位置都很紧张；第三，我可以接受我的紧张，但是我有比我紧张更重要的事情要做，那就是去讲出我要说的话。

这个练习片段选自杨澜的演讲《直面内心的恐惧》，虽然是公众演讲，形式和内容并没有那么生活化、日常化，但这段话目的是帮助大家卸下心理包袱，接受公众说话时会感到恐惧的这个正常反应，使自己放轻松，用平常心来对待它。轻快型的节奏能够很好地帮助说话者塑造一个良好的氛围，让大家在这样的语言环境下将曾经害怕的、不敢面对的恐惧，变成主动接受、与之坦诚相见、真诚相待的“好朋友”。

2.严肃的情绪节奏

这种情绪节奏适合凝重、庄严的内容，听起来一字千钧、发人深省。与欢快型的节奏相反，这种情绪在句尾一般有坚实的落地感。你可以尝试将“这是入冬以来，胶东半岛上的第一场雪”这句话用语调一路上扬和一路下坠的方式各说一遍，会发现前者的情感基调倾向于“瑞雪兆丰年”，而后者则倾向“雪灾无情”。

第二个特点体现在咬字较重。尤其是一些表达情绪和体现语句目的的关键词，会给得比较有力，唇舌状态也较紧。

第三个特点体现在语句的停顿较多，语流平稳凝重，语句密度较疏。

小练习

扫描二维码，听演讲片段进行练习。



扫码听声

1938年的时候，淮北中学有9个学生亲眼看到，17户老百姓在一个村子里被日军屠杀。17户人家，男人、女人、小孩、老大爷无一幸免，满地都是尸体，他们异常愤怒，忍无可忍。这9个人，他们冲回了教室，他们咬破了自己的手指，用血在身上写请愿书：我们虽然年纪小，但我们要去打仗，我们要上前线去救中国。

他们有这样一个约定：如果有人受伤了，我们互相帮助；如果有人死了，活人要替他收尸。真的难以想象，十几岁的一些孩子，和每天朝夕相处的伙伴，说出这句话的时候，是什么样的感受！他的心在颤吗？他的心在抖吗？我不知道，但我知道日军真的很残忍，所以他们就用毛笔在胳膊上写下自己的名字，然后用针随着这个笔迹，一点、一点、一点地刻在身上。

此片段选自梁植的演讲《约定》。在触碰到这些文字的时候，我们的内心一定是凝重又痛心的，饱含着民族的仇恨和对抗战英雄们的敬重。因为心情沉重，所以导致每讲几个字都会有一个停顿，语句无法连贯，这是由情绪所引导的声音形式。如果错用节奏型，轻则没有感染力，严重的话会显得你对这段历史毫无敬重之情，显得你肤浅、麻木，引起听众的反感。

3.紧张的情绪节奏

从名字上就能够想象出它的呈现状态。在描述紧张场景或表达迫切、紧急的心情时这种节奏感就非常恰当了。因场面和情绪的激烈紧张，会使语调大多上扬，咬字也比较重，最关键的是气息的“紧张”，导致语气强而短促，语流速度较快。

但要注意的是，良好地表达紧张的内容、情绪，和真的紧张到六神无主，说话战战兢兢、磕磕巴巴或囫囵吞枣是不一样的。我们必须要完整地、清晰地表达内容，做到快而不乱。为了诠释好紧张的情绪，我们的语速肯定

会快，但快也不是通篇像放连珠炮似的快，一口气说上一大段不停，让人听上去气喘吁吁、心急火燎。倘若通篇如火烧眉毛般急促，过分沉浸在情境中自顾自说，对节奏变化缺乏敏感，从而造成一促到底的现象，听众的理解进度就会跟不上你的节奏或直接产生审美疲劳。当他的注意力从你身上挪开，你就变成了一个自言自语的人。

小练习

扫描二维码，听演讲片段进行练习。



扫码听声

我的父亲一秒钟都没有停顿，一个箭步钻到他的身后，右手先一步把手枪从枕头下面抽出来，左手手臂锁喉，右手手枪抵头，然后对着所有人说："不要动，全部都不要动，把枪放下。"剩下的六个人掏枪的掏枪，解衣服的解衣服，一圈一圈的手榴弹，情况万分危急，怎么办？

出乎所有人的意料，我父亲把左手松了下来，他不仅把左手松了下来，他还把右手老大的那一柄手枪递给到老大的手上，他不仅把那把手枪递给了老大，他还掏出了自己枪套里那把64式手枪放到了桌上，连同自己的警官证一起推了过去。我父亲从我小的时候就对我说，战士的生命就是枪，任何时候枪不离手，但是在那一瞬间，他把他的生命推了过去。

此片段选自陈铭的演讲《父亲》，这的确描述了一个非常紧张危急的时刻。然而紧张的节奏最容易出现把控不住的情况。不论内容以一个怎样的节奏类型为基础，表达过程中依然还是有起伏变化的。节奏的要点在于要有"抑扬顿挫"，还要有"轻重缓急"。注意其中有些地方的语速可以相对放慢，例如："情况万分危机，怎么办？"与观众互动，留下悬念，以及"出乎所有人的意料，我父亲把左手松了下来""父亲从我小的时候就对我说，战

士的生命就是枪，任何时候枪不离手，但是在那一瞬间，他把他的生命推了过去”。情况的危急与父亲的从容形成了鲜明的对比，使父亲的形象更加生动、深刻。

4.舒缓的情绪节奏

这种节奏适合一些说明、解释性的叙述，除了一些学术探讨的内容比较适合这样的节奏外，一些温情、暖心、充满善意和爱意的内容也适合用舒缓的情绪节奏来演绎。这种节奏的语调多为上扬，咬字轻柔，声音清亮，气息畅达，说话的整个过程中都不会出现很用劲的感觉，是一种稳重、舒展的声音表现形式。声音听起来不高不低，语速从容，既不急促，又不大起大落。

它和欢快的节奏有一些相似的部分，但是情绪上会更加柔和、平静，语速和声音的起伏相较而言也没有那么明显。但要注意的是，情绪的平静、柔和不意味着没有情绪。无论我们在说什么内容，我们的情感都是流动的。舒缓的情绪下节奏也是有跌宕的，但是大多数情形下都是轻柔的，哪怕是重点处的语气和转折都会显得舒展徐缓。

小练习

扫描二维码，听演讲片段进行练习。



扫码听声

我想，爱就是这样，在对的那个时间碰到那个对的人。你要有勇气也要有运气。爱情有的时候没得像夕阳一样有些恍惚，它下去之后你会有些绝望，以为它永远不会升起，可是第二天太阳还会挂在空中，依然明亮，依然耀眼。

我很骄傲我有一颗赤子之心，它被玩弄过、被欺骗过，可能已经破碎不堪，但它依然跳动、依然爱着。的确，哪怕爱明天让你遍体鳞伤，但今天你还是要爱，哪怕它只有一瞬间。因为在你爱的那一刻，这个世界真的是无与伦比得美好。

这个练习段落选自鲁豫的演讲稿《这见鬼的爱情》，这是一番对于“爱情”的感悟。在发出这份感悟前，说者讲述了两个爱情故事，其中没有任何惊天动地的情节，而是以真诚和平凡打动人心。无论是文字，还是声音的表现方式，都给人一种自然、舒服、接地气的感觉。对在某些场合的内容分享来说，我们的声音表现不需要太有攻击性和功利心。

5.激昂的情绪节奏

这种节奏类型适用于鼓动性强、使人激动的场合和内容。比如大会上特别有气势的开场，叙述一件重大的事情、宣传重要决定等。一般声音偏高、明亮，语气昂扬，语势呈上行的趋势，并且语句连贯、偏快，给人以雄壮威武的感觉。

需要注意的是，声音不能够一味地处在高处。节奏转换的方法是多种多样的，比如利用对立统一原则，欲扬先抑，让高低、快慢、轻重错落有致，使节奏在矛盾的对立统一中得到展现。

小练习

扫描二维码，听演讲片段进行练习。



扫码听声

建设一个法制中国，应该是我们每一个手持中华人民共和国身份证的中国

人所必须履行的义务。因为，在一个法制精神没有得到彰显的社会当中，没有任何一个人是安全的。面对不公平、不正义，今天，你没有胆量站出来，明天你就根本站不出来。

的确，中国很大，中国的问题都很复杂。但是没关系，咱们慢慢来。谁说我们不能改变呢？梦想再遥远，蜗行牛步也肯定能够抵达。那就让我们一起死磕到底，为了这个国家的民主、法制、公平与正义，出一份力。还是那句老话，正义也许来得晚，但是我们，等得到。

这个段落来自陈秋实的《法治中国》，到了结尾处，他向人们发起用法律保护自己，建设法制中国人人有责的呼吁。激昂情绪下的节奏对于气息和发声的要求很高，如果气息不够强劲、有力、持久，我们很难像演说者那样铿锵有力地在情绪的驱动下将语句连贯起来，并且极具感染力地送上去。因此，打牢基本功很重要。

6.伤感情绪的节奏

这种节奏适合悲剧色彩事件的叙述，容易把听众带入悲伤的情感中，或者是表达慰问、怀念等。它的语调压抑，语音沉痛，停顿多而长，音色较低较暗，语速沉缓。

不少人对于声音有一定的误区，比如片面认为好声音就是要高亢、洪亮，这样才有气势和感染力。不同的情感要对应不同的节奏，有些内容用洪亮的声音和激昂的节奏非但不能感染人，还会让听众一下子出戏。这六种不同的节奏没有好坏，不能习惯性地偏爱一种节奏，需要根据情感内容变换并融合。

小练习

扫描二维码，听演讲片段进行练习。



扫码听声

邻居们把她抬上车时，她还在大口大口地吐着鲜血。我没想到她已经病成那样。看着三轮车远去，也绝没有想到那竟会是永远的诀别。邻居的小伙子背着我去看她的时候，她正艰难地呼吸着，像她那一生艰难的生活。别人告诉我，她昏迷前的最后一句话是："我那个有病的儿子和我那个还未成年的女儿……"

——史铁生《秋天的怀念》

对很多朋友来说，伤感情绪的节奏会让你觉得更加困难。请结合前面的学习，带入真实情感去发声。上面这段散文是我们在学生时代都学习过的一篇语文课文，是史铁生对已故母亲的回忆和"子欲养而亲不待"的悔恨。作者当时处于人生的至暗时刻，他不只是告诉大家他的情绪、他的愤懑，还想说的是当你的不幸降临，并不真的天崩地裂了，你的不幸也是你亲人的不幸，要记住关心你的人比你更难过。但当他意识到了这一切时，母亲却重病离去了，所以这段文字的情绪又悲伤又悔恨。只有这样的心境，才能展现这样的节奏。

以上的六种节奏型之间，虽然差异非常明确，尤其是我们能看出来它们两两为一组形成声音形态和情绪基调上的鲜明对比，但在实际的运用中，有时候它们也会相互融合转换，并且过渡衔接要非常自然流畅。比如在一些有情节性的演讲中，往往也会有很大的"戏剧冲突"和转折，人物的经历发生转变，心情由喜到悲，或者由怨生爱，等等，都将导致声音的节奏类型发生自然的变化，你的传递更会定加生动精彩，更具有高山流水般的美感。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，如果我要说的内容通篇情感基调都一致，只用一种节奏型，会不

会又显得很单调呢？

A.如果能正确地呈现节奏型是不会单调的。因为节奏类型不是单纯地说话节奏快慢，从前面对每一个类型的讲解中就可以看出来，它是很多要素的集合。包括了快慢停连、咬字轻重、强弱起伏、气息运用方式、语调走势等，各要素呈现相关特点并配合在一起才会形成一种情绪的节奏型。

同时，在一种节奏类型中的每一个要素也不是恒定不变的。比如你旨在塑造愉悦融洽的说话氛围，所以你采用欢快的节奏，咬字应该多轻少重，但这只是整体倾向，不意味着你的每一个字都要轻得一模一样，也不意味着不给一些关键内容做重音处理。语调多扬少落，也不意味着每一句的句尾都要扬到一模一样的高度，且没有回落的地方。如果这样机械地去理解、运用节奏型，无论怎么说都是机械生硬的。它是内在的写照，“唯一不变的是变化”，我们的情感和思想是流动起伏的，如果言为心声，怎会单调呢？

第十一章 重音呈现：一针见血地“说重点”

第一节 声音要“提炼”与“二度创作”

你有没有遇到过这样的人，在他开口说了几句话后便忍不住提醒他：“说重点！”

如果我们能把每次说的话录下来，去掉那些重复的、没有意义的水词，以及对情感、态度、“剧情”等毫无帮助的话语，你将统计出，不少人说的一半以上都是废话。

这只是“说话没重点”的其中一种情况，属于“话术”训练的层面。想解决这类问题恐怕得从去掉无意义的口头禅、精简话语、锻炼自己的思维逻辑的条理性和辩证性、明确中心目的、掌握好与人沟通的节奏等方面着手。一般发现了自己这方面的问题，加强历练和控制便能获得相应的改进。

而我们在书中详细探讨的是另外一种“没重点”情况：单看话术明确且精练，但听起来感觉密密麻麻、空洞平淡，不知说话者的逻辑和关键点在哪里。换言之，不知道对方想强调的、想告诉我的究竟是什么，仿佛丢给我一盘散沙，让我从中寻觅、猜测重点。

这种情况和我们的声音表现密切相关，许多人在说话时没有表达重音和关键词的习惯，对语言缺乏“提炼”。文字与声音可以相互转化，二者的美既是相辅相成的，又是无法互相替代的。文字更能引发人们的想象，我们会根据自己的内心意愿和读者的思想进行碰撞与互动，而且我们在阅读时，可以自由掌控接收信息的节奏，通过思考提炼重点。何况现在许多图书、新媒体推文为了增强用户的阅读体验，在排版上也会非常花心思和下功夫。比如对“金句”进行标注，字体颜色做处理和更换，插入配图让页面更加丰富美观。但声音是稍纵即逝的，它的呈现方式框定了文字的大部分“调性”，如果说话者无法对语言进行合理的二度加工和创作，就会让“听”的体验远远低于“看”的体验。

这就是有些记者将听起来“话多且密无重点”的采访对象的录音转化为文字，再斟酌品评一番后，发现其实要点清晰明确，且别有韵味。而有些在现场听起来精彩纷呈的讲话，化为文字后却也朴实无华。

我们一定要争做用声音为话术加分的人，精准提炼与良好的“二度创作”就像为密密麻麻的声音文字做了新的排版，突出了关键点，优化了听觉体验，在语言稍纵即逝的瞬间，能让听众跟紧说者的步伐与节奏，增加沟通

效率，缩短情感距离。

后面的内容中，我们将从两个方面来锻造自己的“说重点”的能力，一个是内在的思想情感的动态，另一个是外部的声音呈现。重音的表达一样没有框死的规定，也是灵动的，在人们运动变化着的情感上扎根。初期训练时，你可以在本书的带领下培养说话表达关键词的习惯和语感。或许练习中，我们会规定你在特定的地方做重音强调。你无须疑惑实际运用时谁来帮你完成这一步，经过训练过后的你，也将拥有自如强调关键词的意识，从而形成即时的条件反射，成为一个说话有重点的人。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，我发现面对同样的内容，我和不同的人对于重点的位置有着不同的意见和见解，判定的标准是什么呢？

A.正如前面所说，重音的位置没有框死的规定，它不是唯一的，也不是绝对的。这就好比我们在阅读时拿着记号笔标记重点，每个人的思考不同，标记的重点位置也不同。但我们阅读的时候只关注并且服务于自己，而我们在说话时表达的重点，不仅要体现自己的思考，还要为听众的理解服务，有引起他人注意的作用。

因此，具体情况要具体对待，并看你的说话目的。如果你是想更多地展现当下的心情，那么你会自然而然地觉得有些词语、内容的描述很重要，对你的感情流露有利；如果你是想客观地向听众呈现一些信息和分析，那么或许你要关注一下自己强调的内容，是否有助于大家更好地消化理解。你可能还要看看自己强调的地方是否会引起歧义或误解，因为错误的重音有时还会闹出笑话。

总之，这是一个挺有学问的事情。或许看了下一节内容，你就有答案了。

第二节 哪些是表达中的关键，该怎么找？

一次课堂上，大家在练习《超级演说家》中刘媛媛的一篇演讲稿，里面有这样一句话：

“我发现我们最舍得去爱一个人的时候 ，恰恰就是暗恋的时候。”

现在请你花三秒时间快速反应一下，我们将重音放在哪里，强调什么会比较合适？

仔细斟酌一下，把重音放在“舍得”“爱”“恰恰”“暗恋”这些词上都是对表达

有益并且合理的。尤其是“舍得”“暗恋”这两个词有相互呼应的蕴意，能够更好地体现出人们在暗恋时那种不计较得失的付出精神。但有一位同学偏偏把重音放在了“人”字上，怎么听怎么别扭。我对他说，如果你前面强调的是最舍得去爱“人”，那么后面所跟的结论是不符合逻辑的。按照你的重音逻辑，这句话会变成“我发现我们最舍得去爱一个‘人’的时候（强调非动物），恰恰就是我们不是人的时候”。大家都忍不住笑了，学员自己也忍不住笑了。

还有人马上举一反三道，如果去强调数字，强调只爱“一个”人（而非很多人），那么潜台词仿佛就是在说，大部分情况下我们会博爱地去爱很多人。

你看，这还真是讲究！

重音的呈现是否准确直接关系到我们能否把话说得一针见血。之所以会有重音，是因为我们说的话当中的字词并不是处于完全并列、同等的地位，其中肯定有些更重要、更关键，这些是通过我们内在的思想感情去过滤的。重音的具体位置没有恒定的标准，同样的一句话，不同的场景、不同的人有不同的表达意图，就会有不同的重音位置。

比如同样的一句回答：

“是我在沙发底下找到的。”

如果我说：“这个东西多亏小米帮我找到了，真该好好谢谢她。”但是你想强调，这个东西不是小米找到的，而是你找到的。那你会怎么说呢？你一定会强调说：

“是我在沙发底下找到的。”

你会很明显地突出“我”字。

为什么会加重呢？因为你在这个互动的情景中增加了强调的意识。你有了反驳我并且说出真相的目的。

如果我问你：“这是在哪儿找到的？我整个房间都找遍了也没看到。”你便会说：

“是我在沙发底下找到的。”

如果我说：“这个东西怎么去你那了？你什么时候偷走的？”我想你一定会很生气地反驳我：

“是我在沙发底下找到的。”

简简单单几个字，只要在精准的信息点上做好了强调工作，就能够做出合理的回答、明确的反驳，把话说到点子上。

当然很多场合下没有这么显然的问答互动，人们不善于主动去提炼有利于自己表达意图的关键点。也不会有人规定话术，使你不得不在相同的句子里通过不同重音的强调来实现“同句不同义”“一句多义”。

可一旦通过以上的举例使你形成了说话要有重音的意识，就会促使你在今后更加透彻地理解内容、明确目的，懂得站在听众的角度换位思考，探寻他们想要获得什么，拥有一个帮助他们梳理信息的正确心态，这样就能够分清孰轻孰重，找准关键。

当你来到了声音软件的章节，即使是曾经看起来机械、简单的练习内容，比如绕口令，你也将拥有一个全新的“声演”意识。不会再单纯地追求音色和咬字，而会探寻得更深。

比如一位学员，在他有了“重音”的概念后，在做数枣练习时，他将曾经下意识在句尾加重的“一个枣、两个枣、三个枣……”的表现方式，主动调整为“一个枣，两个枣，三个枣……”，把重音关键放在了数字的变化上。理由是，第一，站在听众的角度上，把重音全部放在重复的“枣”字上容易引起听觉上的疲劳，表达过于平淡和单一。第二，从表达句意来说，连续的数枣是代表呼气的持久和能数的数量之多，所以强调数字是合理的，况且枣树上并不会结出其他的果实，倘若反复强调“枣”，实在是有点多此一举。

又如下方这则绕口令：

白庙外蹲着一只白猫，白庙里有一顶白帽。白庙外的白猫看见了白帽，叼着白庙里的白帽跑出了白庙。

绕口令最易使人以“念经”的方式读出来。而当我们把它看成一个完整、具体的情节，在脑海中形成画面时，便能将场景布局、事情发展态势都生动地讲述出来，也就有了重音意识及找准重音的能力。

这则绕口令分为两部分：前面是静景，交代方位、事物；后面是动景，强调发生了什么事。带上这样的理解，我们在处理时就会在前面的部分强调事物和方位，到了后半句时，已经交代过的事物就不再是最重要的了，反倒是这只猫的举动使整个过程发生了变化，所以会强调动词“看见了”“叼着”“跑了”。

那么我们就可以将它处理成：

白庙外蹲着一只白猫，白庙里有一顶白帽。白庙外的白猫看见了白帽，叼着白庙里的白帽跑出了白庙。

当给语句加入了重音的表达后，会欣喜地发现自己的声音变得很有目标感和生动性，对看起来枯燥、简单的文字也充满了表达的欲望。这依然遵循了感情运动为先的原则，在线下的教学中我发现学员们一旦让内在思维充分地活跃起来，找准“关键”点就不是一件难事，这是大多数人本身就具备的一种能力，只需激活意识，就能挖掘出来。在这样的意识支配下，对重音的把控会越来越敏感，在脑海中形成话语的同时，重音已经被自动地标记上了。接下来你要做的，就是如何用声音将其更好地呈现出来。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，我的情况是觉得每个字词对我的表述来说都很重要，怕别人不仔细听，就忍不住把它们都说得重重的。

A.通篇倘若都是重点，那么导致的结果就是没重点。重音要少而精，才能够更好地服务你的表达，这并不意味着其他内容不好好说，我们良好的表达状态是要贯穿始终的，只是对个别更具关键性的字词进行强调。千万不要抓着每个字都不放，我发现许多学员甚至连“的”“着”“了”等字眼都死抓着不放。

但你有一点是好的，那就是你认为自己说的东西很重要，这就意味着你有强烈的自信心和表达欲。只要你内容精彩、表述清晰、逻辑顺畅、发声状态与咬字做得到位，并且声音有表现力，你根本就无须担心别人不仔细听重音外的内容。何况，重音的声音表现方式可不是把它们说得重重的。

第三节 如何用声音将重点呈现出来？

如果说心理情感是灵魂，那么声音表现就是躯体。我们只有真切地看到一个人，感受到他的言行举止，才能更好地了解他的内在。所以“重音”同样是内外兼修的事情，没有内在心理活动，你就不知道何为重点，没有良好的外部声音表现，听众也无法知道你心中的重点是什么。

那么有了思维意识，找准了重音后，我们该如何用声音将它呈现出来呢？

首先要纠正一个误区，有人认为重音就是重读，它仅有一种表现方式，就是把关键词的音量说得很大、很重，这是片面的。重音并非重读，而是对

关键词的强调。除了改变音量，它的声音呈现方式是多种多样的。

比如：

1.增加音长，产生音节的快慢变化。

2.在要说的重点前，给予一个停顿，使人们对接下来的内容产生重视，但说者自己内心的情绪一定得是连贯的。

3.把关键词的调值发得更加饱满。

4.将声音的音调升高或降低。

5.改变音色做出虚实转换。

6.改变口腔的松紧状态，关键部分的咬字更加积极。

7.增强关键点的语气。

……

更多的情况下，表达重音的方式是声音变化的复合，比如将语速、音高、音色的变化结合为一体，创造出它的不一样。只要这个关键点能在整个语言中以合适的声音表现形式凸显出来，被观众格外关注到、理解到，就是做好了强调的工作。

小练习



扫码听声

接下来你可以根据以下要求，尝试用不同的声音表现方式凸显出关键词。

1. 在**紧急**情况下，所有**出口指示灯**和**通道**指示灯会**自动**亮起。

（抬高音调）（调值饱满）（放慢语速、咬字更积极）

2. 我已经查过**中国上海**的噪声扰民标准，晚上**十点半**

（放慢语速）（抬高音调）

到第二天早上**七点**，**超过** 55 分贝**都是**扰民。

（调值饱满）（语气加重）

3. 夜深人静，我在荒地里走着，突然一只野鸟**"扑棱"**一声从杂草里飞了出来。

（气息急促、音量加大、音调抬高）

以上标注的重音位置和声音表现方式都不是唯一的。实际上，只要重音的位置能够更好地表达情感、态度、语句目的，声音处理上符合听众的审美，我们便可以有自己的风格与方式。但可以先按照示例要求尝试这样操作，培养习惯，并对照音频，看看示范与标注是否契合。也可以思考一下为什么要这样处理，益处和作用在哪里。

在声音练习中，“听”的能力很重要。你要能听出说者正有意向你强调什么，他在某些关键点上是否处理得“别有用心”。我指的并非“话中有话”，而只是单纯地去听什么是他表现的重音。

线下教学中，我发现有些学员最大的问题是他们的“听力不太好”。一开始他们很难分辨声音的区别，例如：声音教练演示虚实音色时，他们听不出变化；在钢琴上弹奏不同的键时，他们听不出高低走向。同样，一开始，他们也很难听得出那些别有用心的“关键词”，这就意味着在这个阶段他们也很难指引自己表现出重音。

但无须灰心，因为研究表明，真正意义上的音痴仅有万分之二的概率，比例非常小。多数人只是因为听得不够多、不够用心，思考得也不够到位。那么，只需在这方面强化意识，听辨能力就会增强。在此基础上结合情感运动、发声能力，就能引领自己的声音去到正确的方向。

所有的娴熟运用均来自“刻意训练”。许多学员好奇为什么声音教练有这么多声音运用的意识和技巧。我想向你分享早在中学时期我自己写的演讲稿笔记。登台前我不仅反复熟悉、排练，更是在演讲稿上将所有的重音都标了出来，除此之外，还有身为湖北人的语音易错点、语势的走向等。由此看出，声音表达上没有那么多天赋异禀，不过是刻意训练的结果罢了。

V：停顿 ↑：渐强 ↓：渐弱 →：渐快 ←：渐慢

黄石港区环保局"保护环境 爱我黄石"演讲稿

尊敬的各位评委，亲爱的各位来宾：（亲切、恭敬、诚恳）

你们好！

今天，我演讲的题目是：让家乡黄石青春永驻

曾经，看过一部电视剧，剧中的主人公是一名学美术的女孩儿，她被某家广告公司邀请去创作几副有关"环境保护"的宣传画。于是，她开始背起画夹，到自然界中寻找令她心醉的美景。然而，这一幅幅唯美的风景画都被公司经理无情的退了回来："角度不够新颖，不能引起人们的思考。"经理严肃的说。后来，她上高中的妹妹说要带她去一个地方取素材，她满怀欣喜的随着妹妹来到这里，却被眼前的景象震住了！这是一个化工厂的水沟里污水横流，散发出阵阵难闻的刺鼻气味，白色的方便盒、塑料袋点缀其中，一群群绿头苍蝇嗡嗡作响。妹妹遥望着远方，试图启发姐姐，她说："我的一个同学家就住在这儿附近，由于从小喝着这阴沟里的水，黑黑的额头上，已经长

徐老师的答疑小课堂

Q.念吗？老师，请问重音和普通话中的"轻重格式"是相同的概念吗？

A.不相同。轻重格式是指在普通话或者各地的方言中，词语中的各个音节会有约定俗成的轻重强弱的差别。又短又弱的音节就是“轻”，又长又强的则为“重”，介于它俩之间的则为“中”。

比如“班干部”这个词，每个字的轻重不应该发得一模一样，按照普通话中标准的读法，这个词是中重轻的格式，班（中）干（重）部（轻）。如果把他们读得一样重，或者把最后的轻声读得很重，就有一点像广东普通话了。

我们并不在此书中着重地去讲轻重格式的内容，这属于普通话内容的范畴，也没有过多的理论和规律，在于约定俗成的习惯，来源于语言环境的熏陶。对播音员、主持人以及普通话等级要求较高的人来说，轻重格式的准确相对重要，而对除此之外的其他职业来说，影响并不大。

我们在前文着重探讨和学习的是，如何找到自己所说内容的“关键点”，并用声音将它更好地呈现出来。重音同时反映着你的思考和逻辑，也更利于声音情感的表达。

第十二章 语气口吻：准确传递声音意图

第一节 超越字面意义的声音——语气训练

我们的一位声音教练曾在课堂上分享过一段经历。很多年前，他帮过一位朋友修理空调，忙活了好一阵后，想感叹一下自己终于大功告成，于是喘着粗气说："那个！空调我给你修好了啊！"

可没想到换来的却是朋友的一句："你要是不情愿就别来了，真的没有人强迫你修！"本是好心帮个忙，结果却闹得两人不欢而散。虽然课上的同学听后都十分不满这位朋友的做法，但是这名声音教练在多年后回忆起这件事时，也在反省自己当时的语气是否不恰当。

恋爱中常常上演这样的桥段，女生质问男生："你凶什么？"男生内心或许并没有不耐烦、生气的情绪，仅是单纯地想为自己辩解，却忽然拔高了音调，底气十足地喊着："我哪有凶啊！"女生会认定这就是凶的表现，从而造成进一步争吵。人们习惯把问题归结为男生不会说话、不懂得哄女生，但其实只需要将语气放柔和，说出同样的这句话："我哪有凶啊？"或许对方无理取闹的怒气就消掉一半了。

有些时候，我们不小心引起了他人的误会，往往问题就出在语气上，因为声音所表现出的意图，是超越字面的，语气比内容更重要。就如争吵时，女生垮着脸对男生说"对对对！你说什么都对"，以及男女热恋时，女生娇嗔地说对方"你真讨厌"，声音所传达的都不是字面上的意思，而是语气下的意思。

什么叫语气？

语气就是说话人对某一行为或者事情的看法和态度，是思想感情在运动状态支配下语句的声音形式。我们可以来拆分一下语气这个词。"语"是通过声音表现出来的"话语"，"气"是支撑声音表现出来的话语的"气息状态"。

可以直接理解为：语气＝话语＋气息。

当人产生不同的情绪时，生理上的气息就会发生变化，那么在不同情绪气息下说出的同等语句自然是大不相同的。二者必须结合起来才是这句话的真正含义。对语气这个词而言，"气"字比"语"字在情感色彩的表达上更为关键，在"气随情变"的环节中，我们已经深有体会。

除了要注意色彩，我们还得注意分量。所谓色彩就是情绪类型，喜悦、愤

怒、悲伤、惊恐等。所谓分量就是情绪的火候和度。比如“怒”的方向上，有不满、生气、愤怒、暴怒等不同的等级。试想，如果拿不准分寸，明明只是想表达些许不满，却让对方误以为你发了大脾气；明明已经很生气了，却因语气上过于“轻描淡写”，让对方感受不到，不重视你的情绪。这两种情况都会造成沟通上不“同频”的现象。

所以，语气一定是存在于具体的语境中的，不同情感和分寸的存在和变化也是为了更好地表达意境。在训练自己的语气变化时我们一定要思考三项。

明确关系：我是谁，对方是谁？

明确情境：我现在处于一个怎样的情绪和环境下？

明确目的：我说这句话是期盼达到一个怎样的效果？

这三项思考有助于我们在情感表达中选用更合适的语气。如果我们在演练中经常做这样的思考辩证，便会对语气有更敏锐的感知力和更强的把控力。培养自己说话的对象感、互动感，也能够从他人的语气中听出更多的“弦外之音”和更接近本质的东西，做到“听音识人”。当然你首先也得是一个能用正确的语气控场的人，这样才能促使对话、沟通、互动等朝着你脑海中想要的方向前行，掌握绝对的引导权。

为了更好地体会不同语气带来的不同效果，我将使用相同的话语带领大家在不同的情境、目的下采用不同的气息运动，表现出不同的语气。

小练习



扫码听声

语句1：来就来嘛，带那么多东西来干嘛。

情景A（亲切友好）：你与对方是多年未见的好友，联系上后，他来到你的家中找你叙旧。你有些“责怪”他的客套，但心中是充满感激与兴奋的。

情景B（严肃生气）：你是正直的执法者，对方是一位想向你行贿的开发商。早就听说这人作风不正派，一开门见到他手里提着昂贵的烟酒，便想从语气中表达出反感与拒绝。

情景C（冷漠不屑）：你与对方曾是情侣，对方曾背叛感情并消失很久，在彻底绝望并放弃这段感情时，他忽然带着你最喜欢的礼物出现在你家门前，你要表达的是冷漠与不屑。

……

语句2：这件事情换作我们中的谁都会这样做的。

情景A（专业礼貌）：对方是你的客户，服务过程中你不过是做了分内的事情，但对方却要重谢你，你礼貌委婉地拒绝谢礼，并以此表明团队整体的服务态度与质量。

情景B（温暖贴心）：对方是你的朋友，他为了公平处事却不小心得罪了人，导致牵连了大家，伤心地认为自己做错了事，于是你贴心地宽慰他。

情景C（公平正义）：对方是不良商家，你掌握他的违法证据后准备报给相关部门，但他觉得你大题小做，你必须义正词严地表达消费者的权益和态度。

……

接下来，由你自己创造不同的情景。每一句不要少于三种。

语句3：送我一片星空？真浪漫，你也变成星星挂到天上去吧。

语句4：我倒是想吃，可我哪里还吃得下呀！

语句5：是呀，这么危险让我们怎么住呀！我可是新买的房子，下次要是再这样，我可是要找物业投诉的。

当关系、情境、目的等描述产生了变化，同一句话的表现也就不同了。这个练习是语言工作者的必练项，尤其是演员。还记得杨幂的一段广告吗？她反复重复着“你没事吧”四个字，但仔细听，每一句的语气都存在差别。

这也是所有演员刚接触表演时最基本的练习了，这样才能实现精准地拿捏角色，展现剧情。因此训练时根本无须顾虑你设计的某些情景是否符合你的处事作风，因为拓宽表现的张力、范围和你实际中的选择应用并无冲突。何况许多人的语气都比较单一或极端，比如一直非常硬，又或者一直非常软，正因如此，才需要多尝试不同的面，学会改善与变通。一个声音强者不仅能赋予语句更多样更深层次的意义，而且能用最恰当的声音形态展现出来。始终牢记，语气的运用会使声音的意义远超于字面，做一个“听”起来更明确、更精彩、更有意义的人。

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，我回听了自己的语气练习，即使我做了很明确的情景、情绪区分，但听上去没什么差别，怎么办？

A.在刚开始接触这样的训练时，或许会显得每一种语气都模棱两可，态度情绪也不明确。不妨找一个练习搭档帮你听听看，并为你铺垫上一句的对话，建立具体场景引发你的情绪，也可以在训练初期加上类似括号中的台词进行辅助。比如：

A.太感谢了，多亏了你，给我个面子让我表示表示，你可不能拒绝！

B.（您别客气，）这件事情换作我们中的谁都会这样做的。

A.我是不是真的做错了？我现在觉得好愧疚，我没想到会连累你们。

B.（别难过了，）这件事换作我们中的谁都会这样做的。

A.我做这么多年生意没见过你这样计较的人！

B.（那是他们还没发现，）这件事换作我们中的谁都会这样做的！

请将自己充分置身于你们创造的场景中，如此一来，提升的或许是两个人对语气的把控能力和感知能力。

第二节 需要避免的声音“腔调”

我们在线下学员中做过调查，询问怎样的声音会令他们反感甚至引发心理上的不适。结果显示人们对某些“腔调”的反感程度远远大于先天音色的缺陷或语音上的不标准。虽然人们不见得都能控制好、运用好自己的声音，但对其他人的声音表情很在意。

拥有自己惯用的说话口吻，这很正常，但不合身份不合情理地滥用，并且不懂变通就让人很讨厌了。我们罗列几个较典型的例子。

1.官腔

身处官场的人常常拥有冠冕堂皇的说辞，对于模棱两可或大义凛然的推脱、责难，我们大多还能接受。但很多人把这样的腔调用到了日常生活中，又或者不合身份地瞎打官腔，在工作中给人“位置不高，口气不小”的傲慢感。

典型的官腔有这样一些特点：音调抬得比较高、语速慢、句尾拖沓、喜欢用“啊”“嘛”“这个”等无意义的词频繁地断句。比如：“这个事嘛……那么，是这样的，目前啊，已经在推进中了。”感觉说的就是一种似是而非、滑头滑脑、回旋有路的套话，没有解决任何问题。还有一种官腔表现是说话过于字正腔圆，且没有情感，仿佛刻意用声音营造出客观公正的感觉，也有一点像“播音腔”。虽然语句很客气，但声音里透露着麻木和高傲，用在生活中就会引发他人的反感。

然而官腔自古以来就形成并存在，也并非毫无道理，有些事确实没法儿一人说了算，事情倘若重大必定会研究研究，这一来许多事自然就没了下文。但在人人都注重沟通交流的今天，确实可以将这种腔调优化成更加真诚，更容易让人接受的方式。

改善方案

1.把基本的音阶降低，并多一些起伏和变化，让声音听起来更加生动。

2.去掉不需要的助词和累赘词，说话尽量简洁，不要给人以推诿、拖延的感觉。

3.咬字可以适度放松，口腔不要过分用力，加入柔和的虚声，使语气更加亲切自然。

4.节奏不要过于机械呆板，要有灵动性，听得清轻重。

5.沟通的心态要摆正，将双方置于互相尊重的水平线上，把对方放在心里，真诚沟通。

2.娃娃音

我见过大多数的“娃娃音”案例，问题不仅出现在声线的尖细、挤捏上，更重要的是说话的腔调和口吻的问题。如果一个先天声线比较细的人却有着沉稳的用声表现方式，是不会给人以“娃娃音”的感觉的。所以更多的“娃娃音”实则是“娃娃腔”，如果本身声线细薄，再加上浅浅的呼吸、浓浓的鼻音、稚嫩的语气，那真的是雪上加霜。

但倘若只谈避免，会显得非常片面。因为人们关于“娃娃音”有着很大的争议，不少人也非常喜欢听软绵的“娃娃音”，感觉亲切可爱，让人心情愉悦。毕竟娃娃音比起讲话咄咄逼人听起来要舒服多了吧！

问题来了，一个成年人有着“娃娃音”到底有没有错？

我们拿“娃娃音”的代言人志玲姐姐来说吧，有人找出她出道时接受采访的视频，说她的音色一点也不嗲，她也曾回应，自己的音质是天生的，但每个人的声音都可以依据场合而调整，并坦言，“进入电影电视圈发展后，曾调整过自己的声音，让它更适合自己的形象和路线”。

适合或不适合既主观又客观，这和人们的偏好、审美有很大的关系。不过有一点大家一定“英雄所见略同”，那就是“娃娃音”不适合职场会议等正式场合。“娃娃音”在职场对话中很难有主导性和权威感，倘若用命令的语气不但不能达到效果，反而会让人忍不住想逗他。还有一些人苦恼于自己的娃娃音容易引起异性不必要的好奇或者联想，也容易遭到同性的恶意揣测。

改善方案

1.说话尽量不要带拖腔，尝试吐字干脆一些用声偏实一些，句尾语调不要过分上扬。

2.学会深呼气，放松肩膀和胸部，并把说话的音阶降低一点，减少孩子气和娇滴滴的感觉。

3.通过闭口哈欠练习口腔内部打开，挺起软腭堵住鼻腔通道，可以减少鼻腔共鸣，并转换到口腔或胸腔。鼻腔共鸣越少，娃娃音越不明显。

4.做模仿练习，多观摩说话成熟稳重的人或影视角色，学习他们的说话气质。在需要收起娃娃音的说话场合中，把说话基调设定为“严谨”，神态与肢体动作做到端庄大方。

3.大爷腔

相较于“官腔”与“娃娃音”，“大爷腔”或许令你感到有些陌生。此处的大爷不是老人家的意思，而是那种彻头彻尾的爷们儿气。提几个人物就能让你感受到这个腔调是怎样的了，比如冯小刚、葛优葛大爷。

这个腔调有以下特点。

（1）声线较浑厚，情绪激动时喉音很重，发声时器官有很用力的感觉。

（2）说话时面部唇舌都比较懒散，吐字发音有一丝含糊的特质，给人一种优哉的自在感。

（3）北方人，尤其是北京人易有“大爷腔”。

最后一点或许让你有些好奇。很多外地人一开始听北京人说话的腔调会觉得他们“有点拽”，因为北京人说话声音洪亮、底气十足，调值饱满且变化丰富，生僻的词语较多，加上他们特有的一些懒音、儿化音以及吃字的习惯，会让不了解这种腔调的外地人，尤其是南方人产生误解。说话优哉快活、唇舌懒散、语调鲜明是北京人说话的鲜明特征，即使年纪轻轻、说话又快又结巴的大张伟，也能听出来一点点“大爷腔”。

但是听习惯后，你会发现北京人说话非常热情，他们惯用“您”字，而且描述起事情来生动幽默，特别有感染力。

我们依然不能片面地谈避免，毕竟它既显得睿智有城府，又有一种不容轻视的派头。还是那句不变的观点：没有对与不对的声音，只有适合与不适合。“大爷腔”让人觉得风格独特、派头十足，但“甲之蜜糖，乙之砒霜”，这种声音放在这个人的身上是点睛之笔，放在另一个人的身上可能就成了“败笔”。

我们曾经接触过一名学员，北方人，大学刚刚毕业来到南方工作，这位年纪轻轻的小伙子就有一口味道纯正、浓郁的“大爷腔”。这股“大爷腔”给他带来了不少的困扰。同事总觉得他说话的语气不太好，嘲讽他刚工作就有了老总的架势；工作汇报明明是认真准备的，可说出来总是有漫不经心的感觉，显得很怠慢；打电话给客户时，对方总能把自己猜大个十多岁。“虽然这未必是件坏事，可是我的声音真的那么显老吗？”他苦恼不已地问我。

如果没有到达那个年纪和位置，还是避免一下“大爷腔”比较好。

改善方案

1.锻炼口部操，让口腔更加灵活有力，提升咬字的清晰度。完整地发完每一个字的字音，声、韵都发完之后再讲下一个字。

2.让声音更加轻快柔和一些，放松喉咙，增加虚声的使用，不要甩腔甩调，句尾语调少下坠、多上扬可减轻说话命令感。

3.对着镜子锻炼亲切微笑的表情、柔和有礼的眼神，以及端正大方的体态。

4.娘娘腔

大多数人都不喜欢说话很“娘”的男生，这是因为人们对一个性别“该有的”声音形态会存在刻板的印象，觉得女人的声音就该柔软，男人的声音就该刚劲。因此要是男人的声音像女人那样妖娆、柔情，就会让人感觉不自在。

但娘娘腔和娃娃音一样，腔调比先天声线占的比重要大得多。公认的磁性低音炮、声音很有男子气概的王凯曾经在《丑女无敌》中饰演过一个妖娆的娘娘腔角色！王凯本人曾在博客里说，饰演《丑女无敌》中那个有娘娘腔的设计师角色非常累，声音得调高，更为重要的是行为举止还有语气要做得非常鲜明有特点。如此看来，“娘娘腔”也可以刻意为之，它来自后天的习惯养成。

有时候“娘娘腔”也会成为一种“手段”，为什么很多彩妆柜台的化妆师、服装设计师说话都比较轻柔，声音特色偏向女性化？因为他们时常与女性接触，为她们提供变美的服务，所以这种声音会让很多女生感到既亲切又专业。这种现象无论是刻意为之还是说话者本身的习惯，都很好地说明了只要用对了场合和对象，哪怕不被人们所喜爱的“娘娘腔”也会成为特定行业中的一种优势。

但如果这样的腔调并不适合你的身份、风格，也不适合你的意图传达，就请用以下方式来尝试改善。

改善方案

1.横膈肌发力，喉部放松，用底气发声，声音不要往上飘。

2.改变姿态，说话时抬头挺胸。多进行体育活动，让身体和气息更强健。

3.把惯用的音域变低一些，运用胸腔共鸣，不要出假声、虚声，多用实

声。

4.语气干练、不要有拖腔，让说话的感觉更加有气魄。

这上面提到的每一种腔调的形成，后天的习惯形成都远远高于先天音色，我们同时客观地分析了它们的优势。如果你有一些听起来比较“敏感”的腔调，请你结合自己的职业、风格、所处场合情境等综合考量，是可以发扬，还是需要杜绝，搞不好它是一把双刃剑，就看你如何用好它啦！

徐老师的答疑小课堂

Q.老师，我说话一口东北味儿，来到南方工作会让周围的人觉得不习惯、不好听，也显得特别“女汉子”，怎么改善自己的地方腔调呢？

A.你说的东北腔和我们前面列举的因风格习惯形成的腔调不同，更多的是在地域环境下熏陶所形成的地方腔调问题。这些可以通过对普通话的学习和练习，以及新语言环境的熏陶和影响来纠正。但在这里，我想说说“显得特别‘女汉子’”的问题，并借此从更源头说说腔调的形成，以及如何更好地认识、运用和改善。

每一种语言在表达情绪特点、角色定位上都有强大的能量，这就是为什么不同地域的人说话的感觉都不一样，并且都饱含着本地人浓厚的气质特色和风格。

陈秋实曾经在演讲《东北人》中说道：“我觉得东北话是全世界最霸气的语言，怎么说都霸气！不少人说东北人野蛮是因为他们不了解东北。东北人是灾民的后代，那段大迁徙的历史给这个地域的腔调刻上了历史的烙印。”这样的社会背景下，使东北的新腔调产生了强烈的豪迈感，霸气豪爽、幽默乐观都是东北腔给人留下的极为正面的印象。

没有什么比声音更能揭示事情的真相了。小到一个人的声音能揭示他的性格、来自哪里、大概什么年纪；大到整个地域的腔调能够揭示它曾经的历史，以及当地人的风土人情。当我们说着一种腔调时，其实还可以深刻地探究一下，我们为什么会形成这样的说话方式？它适合不适合展现我心底最想呈现的形象？而不是一味地被环境潜移默化地牵着鼻子走，抑或漫无目的地跟风或模仿。这样更有助于你更好地运用或改善自己的腔调。

无论东北腔、台湾腔、上海腔……既没有对错，也没有优劣。我建议大家对自己所“使用”的声音多进行一些思考，作为东北人的你是否分析过它的一些特点，比如用词上，有某些词缀专门用来表达豪爽的心情，如大妹子、大兄弟。一些程度副词也与普通话有区别，比如把“非常”“很”变

成“老”“贼”，如老霸道了、贼拉帅、杠杠厉害等。那么在南方的环境下，可以换成其他词语。而在声音上，东北人说话音量普遍偏大，气息饱满深沉，出气足而有力，那么为了摘掉“女汉子”的气质，可以改善一下你的气息方式，让气息更加的均匀、柔和。东北人元音发音部位集体后移，就好像把声音放在后脑勺上说话，那么可以试着把声音的位置靠前一些。

通过前面的一系列学习，你已经具备了调整自己声音硬件和软件的能力。其实不需要把自己的特点完全去除，只需做一些适当的改善。你需要把自己的意图用更准确和让听众更舒适的方式传递。性格豪爽是优势，在东北本地，这样的说话方式会让彼此感觉亲切舒坦，但是地域的不同会导致大家对同一种声音产生不同的解读，为了更好地沟通，你也可以了解一下他们的声音背景和故事，再通过听、模仿、练习、运用等，改善起来会事半功倍。

第三节 终极之道：把对方真正放在心上

我们做的一系列内容产品中，都不会将朗读、朗诵类型的语体作为单一的训练方式。我们发现许多人做了大量的朗读练习，也拥有一定的声音技巧和能力，但在生活中并未感受到声音给人际沟通带来促进的作用。原因可能是，在朗读的过程中仅把注意力放在了自己的声音是否优美上，在意识中并没有让对方真正地参与进来，也没有为对方做任何考虑和“付出”。

为什么将“把对方真正放在心上”作为声音软件的“终极之道”，是因为我发现当人们做到了这一点，许多声音问题便会自动化解。

一个在微信中声音特别“炸耳”的学员，当他意识到对方点开他的语音是贴着耳朵的，这是一个一对一的耳语过程，于是很自然地将声音调节得柔和了起来。

一个和客户沟通语速总是“飞快”的学员，当他意识到自己说的很多“行话”都是对方未曾了解过的，于是不仅放慢了语速，而且在适当的地方停下来让他消化，并仔细观察对方的反应。

一个在授课中显得过分“强势”的培训师，他意识到自己过分追求“自我演绎”，即使声音洪亮、情绪饱满，也像单向沟通的自言自语。于是他开始放下架子，与学员进行真诚的互动，渐渐摘掉了人们给他的“浮夸”的评价。

一个总把听众看作潜在对手，或要对自己进行裁判的人，当他意识到这样的举动会筑起更厚的心理防线，变得话越来越少时，他开始想象将对方当作朋友或支持者，即使他们并不是，说者也发现自己的状态变得轻松许

多，沟通的话匣子也容易打开了。

……

将对方放在心上还意味着，你开始用心倾听对方的话。只有这样才能与对方进行更好、更深层次的互动。很多人对学习声音、学习演讲都存在一个很大的误区，就是极尽所能地将所学的一切作为武器，在任何情境下都奋力地“开火”。因此他们表现出极大的功利心，几乎不给对方说话的机会，认为好声音和好口才就是把对方惊到或噎到“哑口无言”，这样，他们才算在一场对话的较量中胜出。

这种“赢”太过肤浅，你可能看似伶牙俐齿、掌控全场，但因此失了人心，这与我们的学习目的是背道而驰的。我们希望通过对声音的学习，不仅能让你掌控自己的声音，还能让你更好地感知和体会周边一切的声音为你带来的信息与能量，学会“听声辨人”。这种能力会随着练声过程中对自己声音的掌控及运用而逐渐提升，关键就在于“用心”。

例如，你听到一个人的声音干练有力，说话节奏快、底气沉稳，音量比较大，那么他可能是一个理性果断、有些强势的人。为了更好地沟通，你便不会与他绕圈子，并且自信地用声，条理清晰地说话。

当你听到一个人的声音热情且富有感染力，说话时眉飞色舞，又给人感觉亲切友善，那么他可能是一个天真烂漫、非常感性的人。为了更好地沟通，你也可以让声音更加轻快、愉悦、有起伏，从而与他同频，因为他的情感丰富，所以你要用热情的声音夸赞他，用真诚的声音安慰他。

当你听到了一个人的声音很柔和，甚至有些“乏力”，沟通中善于倾听却很少表达，语速慢且声音小，那么他有可能是一个既随和又敏感、既害羞又被动的人。为了更好地沟通，你的声音就不要太过强势，也不要太过奔放，把强势的声音软化下来，把热情声音分阶段，循序渐进地传递给他。

还有一些更通俗的例子。如果你遇到了一位好朋友，他向你展露情绪的低落。有些人会选择与他人匹配的沟通方式，自然自如地用一种低沉的声音，仿佛与他感同身受，轻柔地问他是否愿意吐露心声。但有的人则会发出不合时宜的声音，比如大声地、底气十足地喊着鸡汤：“别这样！振作起来！我永远支持你！”对方会因这种“假模假样”的声音而感到更加沮丧，因为他觉得你根本不了解他的心情。

又或者你碰到了一位好朋友，他因赚了大钱而感到兴奋，沉浸在充满能量和喜悦的表达方式中。有的人会有意地调整自己的音调、语速、韵律等与他的情绪同频，而有的人则用一种平静到好似生气、忌妒的声音低语

道："你的运气可真好，我就没有这个本事。"这并不是什么耿直或是特立独行，你的声音会显得十分煞风景，甚至会终止你们的友谊。

市面上有很多关于不同性格或者人类行为语言分析的书籍，无论是九型人格、性格色彩、DISC（人类行为语言）等，都是为了让我们更好地感知不同人不同的处事风格、表达方式、个性习惯等，从而使我们的沟通和共事更为高效。我发现很多职场人士对于这方面的知识都多少有一定的了解，但在实际的沟通中，他们却将这些忘到九霄云外，对眼前的说话对象缺乏在意和了解，或者仅仅停留在认知层面而无法将其运用。更关键的是，他们几乎从不把声音与自己脑海中想要对应的行为相连接。这就导致你戳不中听众的需求，这种需求不是内容话术上的，而是无法创造一个对的"声音场景"，因为在你们的沟通中，你的声音表现是至关重要的。

如果能用声音创造你与他人之间更加和谐、更加同步的关系，就开启了你与对方相互影响的可能性的大门，一旦你们之间建立了一种移情的联系，他们就会追随你的声音，这一切都建立在你与说话者是"我们"的关系上，而非割裂的"我和他们"。

遵循本书的内容及训练方法，会让你的声音产生一个质的飞跃，延续下去还会有创造更多惊喜的可能性，但请你一定要做到最后这一步——"终极之道"，要相信你的声音是一个非凡的工具，我不仅希望你从本书中获益，而且更希望的是，你能用自己的声音，让周围的人，让所有听你说话的人都颇为受益。

写在最后：陪你一起练就好声音

整理了过去十几年关于声音训练的心得以及数年来的教学方法，耗费了一年多的心血，反复修改，终于把这本书送到了你的面前。本书相较于音频课程，文字打磨得更加精细，耐人琢磨。方便大家收藏知识要点，随时翻阅学习，为好声音的学习助力。

非常感谢你一路学习到这里。多年以来，是许多朋友对于声音学习的渴望与热爱，激励着我不断努力向前。

2011年左右，已经有极少数的非专业的普通人群开始接受声音训练，人们把声音培训老师称作“声音美容师”。自2013年自主创业后，我在这个领域一头扎了进去，通过切实的教学经验，我觉得“声音美容师”这个头衔不符合我正在做的工作，所以我成为全国第一个用“声音教练”这个头衔命名自己职业的人。

为什么？

因为“声音美容”是以事情的结果来命名的，但我更看重的是整个过程。我们在请美容师为我们做服务时，是被动的享受者。如果说整容还需要决心和勇气，那么美容只需要时间和钱，就可以抱着轻轻松松、舒舒服服的心态去坐等变美了。除了日常的饮食、习惯需要配合一下，几乎无须付出其他。

我认为这违背了学习课程、获取技能的本质，更不愿意为了“一看就懂、一来就会”的体验，过度去讨好学习者，让他们抱着“美容”的心态来学习。

那什么叫作“教练”呢？

教练是真正手把手带你把技能实打实落地的人。教学、指正、督促、陪伴，一个环节都不能少。在这个过程中，你需要主动发力，充分参与。健身教练、驾车教练哪一个不是如此。而靠自己主动发力获得的东西往往更珍贵，因为它可以成为真正属于你的软实力、竞争力，成为改变生活、提升效率的一项技能。这种主动发力就叫“行动”，引导你正确的“行动”就是我这数年来一直努力倡导、坚持实践的“行动服务”。要站在“行动”的道路上来看本书，读到这里意味着它不是结束，而是开始，是你前行道路上迈出的重要一步。

古典老师在《跃迁》中写道，当我们按照新领悟的方法持续地积累、练

习、蓄势，可能会觉得好似并没有什么变化。在我们快放弃时，突然有一天你发现自己的能力和水平上升了一个台阶，这就是能力的跃迁。量变到质变的道理亘古不变，我们要做的是在你坚持的道路上，为你创造更好的环境和条件，陪你练就好声音，但蜕变之路更需要你踏实的脚印。

2017年7月，我们的公众号“练就好声音”，上线了各类细分科目打卡项目以及年度产品“声音情感训练馆”。这个产品的重点在于引导学员切实地开始练习，基础课程我们通过“完成全部课程就返还费用”的方式激励大家坚持训练。其中“声入人心”的打卡课程，实现了82%的超高完课率和95%的惊人复购率。这个数字远远高于各类音频课程的完课率，它的背后就是行动的力量。希望也能在此看见你行动的身影。

回首这十多年，我从一名嗓音条件极其糟糕的声音爱好者，到成为几十万人的声音教练，再到声音培训导师。我们正在培养更多的声音教练，一起推动“全民健声”的事业。我希望可以鼓舞更多人同我一起通过练习爱上自己的声音，让世界听到我们最好听的声音，也用我们好听的声音影响世界。

感谢我所有的线下学员，我于2013年底开始做线下培训，你们的支持与信任，给予了我更丰富的教学实战经验，正是因为大量的授课和案例的积累，为我日后一切的内容创作生产提供了基础知识和技能以外的难能可贵的养分。

感谢喜马拉雅FM，我于2016年在这个平台上线了付费音频课程《如何练就好声音》，在与你们合作节目的过程中，喜马拉雅团队的专业性给予了我丰富的启示和灵感。那是我第一次将多年的线下课程变成线上的知识付费产品，并连续两年蝉联喜马拉雅“123知识狂欢节”声音训练类节目的销量冠军。这个节目让众多朋友初识声音训练。

感谢在我的创业道路上与我前行的伙伴、同事，以及我们的声音教练，有你们一起努力的日子无比幸福，内心充满坚定。

感谢家人和朋友对我的理解、支持和帮助。

感谢能有缘在中国出版业最棒的中信出版社出版此书。

最后，再次感谢所有阅读本书的朋友和所有热爱声音的朋友，你们永远是我最大的动力。